# التداوي بالحجامة

## ومعجزات الشفاء

إعداد

ياسر جعفر شلبي

الدار الذهبية

**الدار الذهبية** للطبع والنشر والتوزيع

٨ ش الجمهورية - عابدين - القاهرة - ت : ٣٩١٠٣٥٤ - فاكس : ٧٩٤٦٠٣١



# مقدمة

الحمد لله الذي خلق الإنسان من سلالة من طين، ثم جعله نطفة في قرار مكين ثم خلق النطفة علقة ثم خلق العلقة مضغة مخلقة وغير مخلقة، فخلق المضغة عظاما، فكسا العظام لحما ثم أنشأه خلقا آخر، فتبارك الله أحسن الخالقين. أإله مع الله ... يهدي من يشاء ويضل من يشاء وهو العزيز الحكيم، وأشهد أن سيدنا محمدا عبده ورسوله النبي العربي الأمين صلوات ربي وسلامه عليه.

**وبعد:**

مما لا شك فيه أن الاستشفاء هو طلب دواء لداء، وحيث أن الدواء يتبع الداء أو المرض في جحره أو مكمنه، فما في الجسد له من جنسه دواء حيث الجسد المادي يحتاج إلى مادة تصلحه، وما كمن في الروح أو النفس أو العقل له من جنسه أيضًا دواء فله دواء غير مادي، وإذا أنصفنا لوجدنا أن المرض حتى الجسدي منه ما هو إلا نهاية المطاف لداء ألم بالنفس أو الإدارة العليا للجسد فهزمها، وإذا هزم القائد قل على رعيته الهلاك، فيا بادئ رحلتك للعلاج ابدأ من حيث بدأ المرض من قواك الروحية والنفسية، واصلح من ذات شأنها، وأنزل لك قرآنا تقرؤه شفاء لجميع أعضاء الجسم.

قال تعالى: ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [الإسراء: ٨٢]، ﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾ [الشعراء: ٨٠].

والله الهادي والموفق إلى سواء السبيل.

**ياسر جعفر شلبي**



قال تعالى: ﴿ وَفِي ٱلۡأَرۡضِ قِطَعٞ مُّتَجَٰوِرَٰتٞ وَجَنَّٰتٞ مِّنۡ أَعۡنَٰبٖ وَزَرۡعٞ وَنَخِيلٞ صِنۡوَانٞ وَغَيۡرُ صِنۡوَانٖ يُسۡقَىٰ بِمَآءٖ وَٰحِدٖ وَنُفَضِّلُ بَعۡضَهَا عَلَىٰ بَعۡضٖ فِي ٱلۡأُكُلِۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأٓيَٰتٖ لِّقَوۡمٖ يَعۡقِلُونَ ﴾ [الرعد: ٤].

تشير هذه الآية الكريمة إلى طبيعة الأرض، وطبيعة جسم الإنسان، كما قال تعالى: ﴿ مِنۡهَا خَلَقۡنَٰكُمۡ وَفِيهَا نُعِيدُكُمۡ وَمِنۡهَا نُخۡرِجُكُمۡ تَارَةً أُخۡرَىٰ ﴾ [طه: ٥٥].

وتشير الآية الكريمة إلى علوم الأرض والبيئة، وأثرها على صفات النباتات فمن المعروف علميا أن التربة الزراعيــــة تتكون من حبيبات معدنية مختلفة المصدر والحجم والترتيب، ومن الماء ومصدره المطر ومن الهواء ومن المادة العضوية التي ترجع وجودها إلى بقايا النبات والأحياء الأخرى التي توجد على سطح التربة وفي داخلها وفضلا عن ذلك فتوجد ملايين الكائنات الحية الدقيقة لا ترى بالعين المجردة لصغر حجمها وتختلف أعدادها من عشرات الملايين إلى مئاتها في كل جرام من التربة السطحية الزراعية.

إن النظرة الشاملة لصفات التربة الطبيعية والكيميائية والحيوية إن دلت على شيء فإنما تدل على قدرة الخالق وروعة الخلق فالأرض كما يقول الزارعون بحق تختلف من شبر إلى شبر ومعروف للعلماء أن أي نقص في أحد المواد الأساسية للتغذية يتبعه تغير مميز تظهر أعراضه على النبات ولذلك سواء أكان النبات متحد الأصل أو مختلف، فسبحان من بيده ملكوت كل

شيء وهو على كل شيء قدير، وكما أن أي نقص في أحد المواد الأساسية للتغذية يتبعه تغير مميز تظهر أعراضه على النبات. فإن جسم الإنسان كذلك إذا أصيب عضو من الأعضاء فيكون هناك نقص في الأغذية ولا بد أن يعوض النقص ولا بد أن يحجم المكان جيدا فالحجامة في هذا الوقت تكون أساسية في العلاج لتجميع الدم إلى المكان المصاب فيقوم الدم بحمل الغذاء إلى المكان فيرجع المكان صحيحا كما يعوض الزارعون النقص بالتسميد الملائم وهو مثل الغذاء المناسب للجسم ويقومون أيضًا بتدفئة التربة وخاصة المكان المصاب كتدفئة الجسم بالحجامة فالحجامة دواء مفيد في جميع الأمراض، كما قال رسول الله ﷺ: «**خير ما تداويتم به الحجامة**».

فالحجامة تلعب دورا هاما وأكيدا في العلاج ومداواة الإنسان المريض، وعندما يقول محمد بن عبد الله ﷺ «**خير ما تداويتم به الحجامة**» فتكون نتائج الحجامة فعالة ١٠٠%، فلماذا يحتج بعض الناس إذن؟ فالمحتج إما يكون مريض قلبي بالحقد والحسد وإما يمتلك ديانة أخرى غير ديانة محمد ﷺ معلم البشرية ومعلم المتعلمين وقائد الأمة.

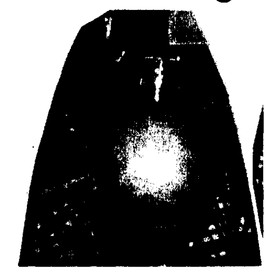
قال الله في حقه ﷺ في سورة الأحزاب: ﴿ **مَّا كَانَ مُحَمَّدٌ أَبَآ أَحَدٍ مِّن رِّجَالِكُمْ وَلَٰكِن رَّسُولَ ٱللَّهِ وَخَاتَمَ ٱلنَّبِيِّـۧنَ** ﴾ [الأحزاب: ٤٠].

والشريعة هي نظام كامل ينظم حياة الأفراد والجماعات، ويبين كيف تكون علاقاتهم بعضهم ببعض، وعلاقتهم جميعا بالخالق تبارك وتعالى.

وقد أراد الله عز وجل أن تختم شرائعه بشريعة الإسلام، وأن تكون هي النظام الذي يعمل على تحقيق مصالح الناس ودفع الأضرار عنهم، وشريعة بهذه الصفة وهي أنها ختمت سائر الشرائع الإلهية، لابد أن يكون من خصائصها الصلاحية لبيان الأحكام في كل مسألة تحدث أو قضية تجد،

وهو ما يعبر عنه بصلاحية الإسلام لكل زمان ومكان وقد بينت نصوص الشريعة في القرآن الكريم وأحاديث الرسول ﷺ من القواعد والضوابط ما يستضيء به الفقيه الباحث، للتعرف على الأحكام الفقهية في شتى مجالات الحياة وفي المجالات العلمية بجميع ما جاء به العلم الحديث في شئون الأسرة والطب، والتجارب والبحوث والاقتصاد واستثمار المال، وغير ذلك مما يجد ويحدث في حياة الأفراد والدول، وتعاملهم بعضهم مع البعض الآخر في أي عصر من العصور.

فالحجامة من القواعد العلمية الأساسية في الطب كما وضح الرسول ﷺ في حديثه الصحيح الذي ذكرناه، وتصديقا لحديث الرسول ﷺ قول رب العزة سبحانه وتعالى ﴿ وَمَآ ءَاتَىٰكُمُ ٱلرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَىٰكُمْ عَنْهُ فَٱنتَهُوا۟ ﴾ [الحشر: ٧]، وقال تعالى: ﴿ مَّن يُطِعِ ٱلرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ ٱللَّهَ ﴾ [النساء: ٨٠].



إذن: فالحجامة من القواعد المفروضة في الطب، ومعنى القاعدة في اللغة أساس الشيء سواء كان هذا الشيء من المحسوسات أم من المعنويات، ومن الأول قول الله عز وجل: ﴿ وَإِذْ يَرْفَعُ إِبْرَٰهِـۧمُ ٱلْقَوَاعِدَ مِنَ ٱلْبَيْتِ وَإِسْمَـٰعِيلُ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّآ ۖ إِنَّكَ أَنتَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴾ [البقرة: ١٢٧].

وأما معنى القاعدة في اصطلاح العلماء: فهي الأمر الكلي المنطبق على جميع جزئياته، وهو نفس معنى كلمة «الضابط».

قال صاحب المصباح المنير والقاعدة في الاصطلاح بمعنى الضابط، وهي الأمر الكلي المنطبق على جميع جزئياته، ويناظرها في الاصطلاح القانوني: مبادئ القانون.

إذاً فالحجامة من القواعد الأساسية في الطب بدورها الأساس في نقاء الدم من جميع ميكروباته وفيروساته.

والدم في جسم الإنسان يلعب دورا هاما وأساسيا في صحة الإنسان فبالدم وتحاليل الدم يعرف صحة الإنسان، والدم هو سائل حيوي يتكون من كرات حمراء وبيضاء، وصفائح دموية وسائل غني بالبروتين يسمى البلازما.

فالحجامة تلعب دورا هاما وأساسيا في تنظيم الدورة الدموية للإنسان الصحيح والمريض فتكون الحجامة قاعدة أساسية في الطب ولا بد أن تدرس في كليات الطب والصيدلة والعلوم لأنها على رأس الأدوية على الإطلاق وتأتي بالنتائج الفعالة إذا نُفذت كما قال رسول الله ﷺ في اليوم والعدد الرقمي من الشهر العربي كما ذكرناها في الجزء الأول.

وكما قلنا أن الحجامة من القواعد الأساسية في الطب ولا بد أن نقول ونوضح أن القاعدة مصدرها الحديث النبوي المشهور الذي رواه عمر بن الخطاب رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: «**إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى، فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله، ومن كانت هجرته إلى دنيا يصيبها أو امرأة يتزوجها فهجرته إلى ما هاجر إليه**» أو كما قال ﷺ.

وتدخل هذه القاعدة في تنظيم البحوث والتجارب العلمية التي يكون مجالها الإنسان والحيوان، فما كان القصد منها مجرد أبحاث وتجارب يخضع لها الإنسان أو الحيوان لا يقصد منها نفع الإنسان بل مجرد العبث العلمي، الذي لا يؤدي إلى فائدة، فلا تعطي المشروعية لهذه التجارب والبحوث العبثية، كالتجربة التي يقال إنها تجرى الآن لمعرفة ما إذا كان في الإمكان أن يقوم الرجل بدور المرأة في الحمل، أو محاولة إجراء التخصيب بين الإنسان والحيوان، بتلقيح بويضة الأنثى من أحد النوعين بالحيوان المنوي من النوع الآخر.

أما البحوث والتجارب العلمية التي يكون الهدف منها تحقيق العلاج من الأمراض، أو تخفيف آلام الإنسان، أو تحقيق المناعة، أو إيجاد كل ما ييسر للناس حياتهم ويسعدهم فإن ذلك يدخل في المقاصد التي تحث عليها شريعة الإسلام وترغب فيها كالحجامة، بل ويؤمل أن يكون لمن يقوم بذلك من العلماء الثواب من الله عز وجل، وذلك لأن أحكام الشريعة مقصود بها تحقيق مصالح الناس في الدنيا والآخرة.

يقول العز بن عبد السلام وهو من كبار المحدثين والفقهاء: الطب كالشرع وضع لجلب مصالح السلامة والعافية، ولدرء مفاسد المعاطب والأسقام، ولدرء ما أمكن درؤه من ذلك، ولجلب ما أمكن جلبه من ذلك.

فالحجامة من الطب المشروع والأساسي في الأدوية التي لا بد أن تكون موجودة في كل منزل.

وكما شرع الدين الإسلامي أننا مكلفون بأن نعمل على إزالة الضرر وهذا معناه أنه لا يجوز ارتكاب الضرر من أول الأمر، كما لا يجوز الإبقاء عليه، وهذه القاعدة تعتمد على نصوص من القرآن الكريم والسنة النبوية.

فمن القرآن الكريم نجد الله ينهى الأزواج عن قصد الضرر بأزواجهن ﴿ وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِّتَعْتَدُوا ﴾ [البقرة: ٢٣١]، ونجد الله عز وجل بعد أن بين أن الميراث لا يوزع إلا بعد تنفيذ الوصية وسداد الدين، نهى عن أن تكون الوصية بقصد الإضرار بالوارث فقال عز وجل: ﴿ مِنۢ بَعْدِ وَصِيَّةٍ يُوصَىٰ بِهَآ أَوْ دَيْنٍ غَيْرَ مُضَآرٍّ ۚ وَصِيَّةً مِّنَ ٱللَّهِ ۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَلِيمٌ ﴾ [النساء: ١٢].

وأما السنة النبوية ففيها قول الرسول ﷺ «**لا ضرر ولا ضرار**»، وهذه القاعدة يستفاد بها في بيان الأحكام لكثير من القضايا الجديدة في مجال البحوث البيولوجية كبحوث الخلايا الجزعية، والاستنساخ، والعلاج الجيني،

والهندسة الوراثية وغير ذلك.

كما قال رسول الله ﷺ : «**تداووا عباد الله، فإن الله لم يخلق داء إلا خلق له دواء، علمه من علمه، وجهله من جهله**».

ولا يجوز المخاطرة بإجراء البحوث في مجال البيولوجيا على الإنسان قبل التأكد من نجاح التجارب على الحيوان، بصورة مؤكدة، مفيدة، خالية من الأضرار وإنما أبيح إجراء التجارب على الحيوان، لقاعدة تحمل الضرر الأخف لدفع الضرر الأعظم، فالتجارب والبحوث على الحيوان لا بد أن يلاحظ في البداية أنه يجب أن لا يتعرض خلالها لأية أضرار بقدر الإمكان، لأن تعريض الحيوان للضرر دون داع تدعو إليه مصلحة الإنسان لا يجوز.

وقد نهى رسول الله ﷺ عن أن يتخذ كل ذي روح غرضا في الرمي، وإذا كان الاختيار بين ضرر الحيوان وضرر الإنسان، فضرر الحيوان أخف من الضرر الإنساني ولهذا يجوز إجراء تجربة علمية على حيوان يصيبه بعض الضرر ليتوصل بها إلى جعل الإنسان لا يتعرض لضرر أشد أو أعظم لأن كل ما في الكون مسخر للإنسان يبين هذا قول الله عز وجل:﴿ وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِى ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ جَمِيعًا ﴾ [الجاثية: ١٣]، وقوله عز وجل: ﴿ خَلَقَ لَكُم مَّا فِى ٱلْأَرْضِ جَمِيعًا ﴾ [البقرة: ٢٩].

ولعل هذا أحد الأسباب التي أدت إلى أن يكون الإنسان مكلفا بالأحكام دون غيره من أنواع الحيوانات الأخرى.

## الحجامة وضعف المناعة «فقر الدم»

## deficient immune system anemia

الهيموجلوبين هو الصبغة الحمراء بكرات الدم الحمراء، وهو يحمل الأكسجين إلى جميع خلايا الجسم والحد الأدنى لنسبة الهيموجلوبين المسموح به للتبرع هو ١٣ جم/ مل٣ للرجال، ١٢ جم/ مل٣ للسيدات، وذلك حتى لا يؤثر على وظائف الجسم الطبيعية فينبغي في هذه الحالة أن يحجم المريض على جميع المناطق المشار إليها في الصورة مرة كل أسبوع وتكون الحجامة جافة في الأسبوع الأول والثاني والثالث وتكون يوم الثلاثاء في اليوم ١٣، ١٧، ١٩، ٢٧، ٢٩، من الشهر العربي.





وفي الأسبوع الرابع تكون الحجامة دموية في مناطق الكاهل أي بين الكتفين وعلى المعدة يعني ثلاثة جافة في مقابل واحدة دموية تنفذ لمدة شهرين إلى ثلاث شهور وبعد ذلك يقوم المريض بعمل التحاليل لمعرفة النسبة وينبغي الالتزام بالنصائح الآتية لمريض فقر الدم عند عمل الحجامة.

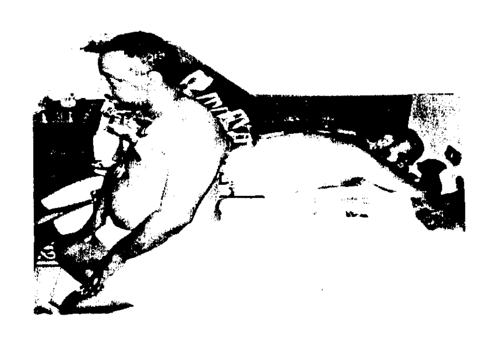
وينبغي سحب الدم في هذه الحالة بدقة، ولا يزيد الدم في الكأس عن ٢ سم، وإذا كان الدم أحمر فاتح وخفيف يجب في هذه الحالة أن يتغذى

المريض جيدا على الكبد، السبانخ، الملوخيا بالأرانب، التفاح، العسل الأسود، وأن يأخذ مريض فقر الدم ملعقة كبيرة من دقيق الشعير في كوب لبن محلى بأربع ملاعق كبيرة من العسل الأسود، وفي حالة مريض السكر يقلل من العسل.

تقرر نتائج الدراسات التي قامت بها الدكتورة ليليان طومسون في جامعة تورونتو، أن أغذية حزام الأمان في هذه المرحلة قد تحتوي على فايتو أوميجا ٣ المتوافرة في بذور الكتان وزيتها الحار وأسماك السالمون والماكريل والتونة، ومكسرات عين الجمل وخضار الرجلة، وأيضا تعتبر الأغذية الغنية بفايتو إيزوفلافون مثل الصويا ومنتجاته من الأغذية الفعالة في هذه المرحلة من تطور الإصابة بالمرض، لأن هذا الفايتو يعمل في الجسم كأستروجين ضعيف ينافس هرمون الأستروجين الطبيعي القوي في الدخول إلى خلايا الجسم، مما يقلل من مكان دخول الأستروجين القوي إلى الخلايا، وحيث إن هرمون الأستروجين الطبيعي قد يشجع وينشط النمو السريع في خلايا الثدي في النساء فإن فايتو إيزوفلافون الصويا المنافس للأستروجين القوي، قد يقلل من انقسام هذه الخلايا، وبالتالي من خطورة تحولها إلى خلايا ورمية، وعندما تفشل أغذية حزام الأمان السابق ذكرها في الدفاع والتغلب على فقر الدم فيجب أن يأخذ ملعقة صغيرة من حبوب اللقاح مع اللبن محلى بعسل أسود صباحًا ومساءً بعد الأكل يوميًّا.

## الحجامة ونزيف الرحم

يجب معرفة سبب النزيف لكي يأخذ العلاج المناسب مع الحجامة حتى لا يعود النزيف مرة أخرى، فإذا كان النزيف بسبب الورم الليفي فيجب أن تكون الحجامة تحت الثدي وبينهما في الأسبوع مرتين جافة وتحت الرقبة عدد ٢ كأس تحت بعض، وتنقع الشبة وتجلس فيها المرأة لمدة نصف ساعة وتتكرر الحجامة لمدة شهر أو لانقطاع النزيف ففي حالة ثقب في الرحم ينبغي أن تجلس المرأة في ماء مغلي فيه مقدار ٢٠٠ جرام من حب الرشاد، و ٥٠ جرام من بذر كتان وتجلس فيه المرأة لمدة نصف ساعة ثم يأخذ ملعقة صغيرة من حب الرشاد في كوب لبن دافئ ويشرب صباحًا ومساءً بعد الأكل يوميًّا.



وإذا كان النزيف من تعدد الحمل فيستعمل الطريقة السابقة ويكرر الحجامة في الأسبوع مرتين في يوم الاثنين والخميس.

وفي حالة النزيف بفقر الدم ينبغي شرب كوب لبن مضاف إليه ملعقة كبيرة من الحلبة الناعمة وملعقة كبيرة من المغات محلى بعسل أسود ثلاث مرات يوميًّا.

وينبغي أن تكون الحجامة بكأس كبير تحت الثدي مباشرة لجذب الدم

وانقطاع التريف ورفعه بسرعة، ويجب أن تكون عدد الكاسات تحت كل ثدي ٢ كأس وكأس في وسط الثديين وخلف الرقبة وفي كف القدم اليسرى كأس وينبغي تجنب أكل أو شرب حريف سواء كان شطة أو فلفل أسمر أو فلفل أبيض أو فلفل أخضر حريف أو أي أكل يحمل كل هذه الأشياء الحريفة أو شرب الزنجبيل أو الحلبة أو القرفة أو أي نوع من مسكنات الصداع أو العظام التي تساعد على التريف.

وينبغي عمل كمادات بالماء البارد على السرة وتحت السرة وأسفل الظهر ثلاث مرات يوميًّا.

وإذا كان التريف بسبب ورم خبيث يقرأ سورة البقرة كاملة وسورة الرحمن والإخلاص والمعوذتين على الماء وتجلس فيه المرأة لمدة نصف ساعة مرتين في اليوم، وينبغي أن يشرب من هذا الماء طوال اليوم لمدة ٤٠ يوما يقضى على كل ورم خبيث في الرحم، ويقضي على انتشاره وهذا من الأدوية الأكيدة والمفيدة .

وقال علي ﷺ **«في القرآن شفاء من كل داء»**، رواه البيهقي في شعب الإيمان.

## الحجامة وتقوية المبايض

ربما يسأل القارئ نفسه وتحدثه نفسه ويوسوس له شيطان ويقول لنفسه وما علاقة الحجامة بتقوية المبايض؟

أخي القارئ الحبيب حياك الله بتحية الإسلام وأدام الله عليك الصحة والعافية وخسأ شيطانك وأعاذك الله من نفسك، إن الحجامة لها تأثير كلي على جسم الإنسان وليس على تنشيط المبايض عند النساء فقط ولكن الحجامة تحتاج إلى مجلدات ومجلدات ويطول شرحها، الحجامة تقوم بتنشيط الدورة الدموية وتساعد على تقوية المبايض ولو كان هناك ضمور فيها.

إن الحجامة تقوم بتنشيط الدورة الدموية وعندما تكون الدورة الدموية في كامل نشاطها تكون أعضاء الإنسان كلها في كامل وظائفها، بدورة دموية منتظمة تنتظم جميع أعضاء جسم الإنسان وتكون في أحسن وظائفها لأن الدورة الدموية تحمل جميع الأغذية والمعادن والفيتامينات لجميع الأعضاء لأن الدم يقوم بعمل هذه الفيتامينات.

**١- الجلوكوز «glucose»:**

وهو المصدر الرئيسي للطاقة إذا ارتفع الجلوكوز في الدم لشخص جائع لمدة ١٢ ساعة يشك في كونه مريضا بالسكر.

**٢- الجلوكوز الحامل للبروتين « protein bound glucose »:**

قياس يعد مؤشر لمتوسط الجلوكوز في الدم لمدة أسبوع إلى أسبوعين سابقين.

**٣- حمض اليوريك «uricacid»:**

هو ناتج تكسير البروتين في الدم والنسبة العالية ترجح نقرس أو حصوات كلوية وهو يتأثر بأكل الكبدة يزيد بزيادتها وزيادة الشاي والبروتين.

**٤- الفوسفات «phosphate»:**

هو هام مع الكالسيوم في بناء العظام وهو هام أيضًا لوظيفة الأعصاب والعضلات ولو انخفض بنسبة كبيرة يكون سببه سوء التغذية الشديدة وارتفاعه له علاقة بأمراض الكلى فالحجامة لها دور كبير وفعال في تنظيم الدورة الدموية وبجميع النسب التي يحملها الدم إلى الأعضاء فتقوم بالمعادلة بتوزيع الغذاء إلى الأعضاء.

**٥- الكالسيوم «calcium»:**

من أهم عناصر الجسم ٩٠% منه في العظام، وفي حالات سوء التغذية تتأثر العظام، ويرتفع في حالات شرب اللبن الكثير أو أمراض العظم أو تعاطي فيتامين «د».

**٦- ماغنسيوم «magnesium»:**

يرجع انخفاض نسبته إلى سوء التغذية الشديد أو الإسهال وانخفاض نسبته لحد كبير يؤدي إلى الشد العضلي.

**٧- البليروبن الكلي «total bilirubn»:**

عندما ترتفع نسبته في الدم يكون لون العينين والجلد يتحول إلى الأصفر بما يعرف بالصفراء.

**٨- البليروبن المباشر «direct bilirubin»:**

نوع خاص من البليروبن يوجد طبيعيا بنسبة قليلة، وزيادة نسبته تعني مرضا بخلايا الكبد.

*this is a specific form of bilirubin that is formed in the liver and excreted in the bile normally very little of this form of bilirubin is found in the blood.*

*how ever in liver disedse some of this form of bilirubin leaks into the blood so even a slighty high level of direct bilirubin indicates a problem with the liver cells.*

**٩- الفوسفات القلوي «alkaline phosphatase»:**

هو إنزيم موجود بكل أنسجة الجسم بالأخص في العظام والكبد وزيادته تدل على مرض في الكبد ومما يسبب زيادته العظام وبعض الأدوية.

*alkaline phosphatase is an enzyme that is found in all body tissue, but the most important sites are bone, liver, bile ducts and gut, a high level of alkaline phosphatase in your blood may indicate bone liver or bile ductdisease certain drugs may also cause high levels. growing children because of bone growth normally have a higher level than adults.*

فالحجامة تلعب دورا هاما ففي توزيع هذه العناصر عن طريق الدورة الدموية للأعضاء والمبايض وتنشيط المبايض وتقوية وظائفها.

**١٠- الإنزيم الناقل للجاما جلوتامين:**

**« gammaglutamyltran sferase <g g t>»**

هو إنزيم موجود أصلا في الكبد، ويوجد بنسبة كبيرة في مدمني الخمور ومرضى الكبد.

*this is an enzyme that is primarily found in the liver. drinking too much alcohol, certain drugs, liver disease and bile ductdisease can cause thigh levels of G G I in the blood.*

**١١- transaminase, ast:**

هو إنزيم موجود في القلب والكبد والعضلات ونسبته العالية تدل على مرض أحد هذه الأعضاء.

**١٢- transaminase, alt:**

هو إنزيم موجود في الكبد زيادته تدل على مرض الكبد.

*the alt enzyme is found mainly in the liver. if the level of alt in your blood is high your doctor may calt you back to have it repeated on another blood sample. if it is high on the second sample, it suggests the possibility of liver disease and your doctor may want to screen for hepatisbun.*

**١٣- اليوريا النيتروجينية «blood urea nitrogen»:**

هو ناتج عن تكسير البروتين في الكبد ويخرج عن طريق الكلى قلته في

الدم يدل على مرض كبدي أو قلة أكل البروتينات وترتفع نسبته في الجفاف.

**١٤- كرياتينين « creatinine»:**

تعتبر نسبة تركيزه على كميته في العضلات وقدرة الكلية على إخراجه وارتفاع نسبته تدل على تدهور الكلية.

**١٥- نسبة الكرياتينين «bun/ creatinine ratio»:**

.بمقارنة اليوريا النيتروجنية والكربانيين في الدم نحصل عليها.

**١٦- البروتين الكلي «total protein»:**

النسبة العالية لا تدل على مرض بعينه ولكنها تطلب اختبارات أخرى.

**١٧- الالبيومين «albumin»:**

½ نسبة البروتين في الدم عندما تكون نسبته قليلة جدًّا فإن الماء يخرج من الأوعية للأنسجة الجسمية وتقل نسبتة في حالة سوء التغذية الشديد والحروق.

**١٨- الجلوبيولين «globulin»:**

نوع من البروتينات يحارب العدوى ويلعب دورا أساسيا في عوامل التجلط.

**١٩- نسبة الالبيومين إلى الجلوبيولين « alb/globulin»**

هي نسبتها في الدم بالمقارنة بينهما.

**٢٠- الصوديوم «sodium»:**

يلعب الصوديوم دورا أساسيا في المحافظة على التوازن المائي داخل الجسم، ويمكن أن يفقد في حالات الإسهال، ويزيد في حالات تناول الملح

بدون ماء.

**٢١- البوتاسيوم «potassium»:**

وهو عنصر يحافظ على التوازن المائي داخل الخلية نسبته تقل عند المرضى المتعاطي مدرات البول ويمكن أن يسبب ضعفا بالعضلات ومشاكلا بالقلب وتزيد نسبته في حالات مرضى الكلى.

**٢٢- الكلوريد «chloride»:**

هو أقل عنصر يقاس في الدم لأن زيادته وقلته تصاحب زيادة وقلة الصوديوم.

**٢٣- الحديد «Iron»:**

هو هام لصناعة الهيموجلوبين اللازم لنقل الأكسجين فقلته تؤدي إلى ضعف ضخ الأكسجين للخلايا وزيادته تؤدي إلى مرض بالقلب والمفاصل.

**٢٥- «tibc» القدرة الكاملة لحمل الحديد:**
**«tibc, total Iron bindimg capacity»:**

هو القدرة الكاملة لنقل الحديد من مصادره ومخازنه للدم ليتم استخدامه، وقلة نسبته تدل على سوء التغذية الشديد وزيادته تدل على نقص الحديد.

**٢٦- الكوليسترول «cholesterol»:**

هو دهن مهم في الدم ونسبته العالية تؤدي إلى تصلب الشرايين وأمراض القلب وتعدد الجلطات.

**٢٧- النسبة المئوية للكوليسترول «cholesterol percentile»:**

هو مقارنة نسبته في فرد ما ونسبته في فرد آخر بنفس العمر والجنس

وكلما كانت النسبة عالية كلما كان الخطر أكبر.

**٢٨- الدهن العالي «hdl cholesterol»:**

واحد من أهم وظائفه نقل الكوليسترول من الأوردة للكبد.

**٢٩- نسبة الكوليسترول إلى الدهن العالي القوام** وقياس النسبة بينهما كلما زاد الرقم «النسبة» كان هناك احتمال لقصور الشرايين التاجية.

**٣٠- التراي جلسرين «triglycerides»:**

هو دهن متعلق باحتمالية مرض قلبي.

**٣١- التاروكسين «thyroxine»:**

هو هرمون للغدة الدرقية يتحكم في معدل البناء.

إذًا فالحجامة تكون في غاية الأهمية في تنشيط الدورة الدموية وتنشيط المناعة وتقوم بتنشيط المبايض بعمل أربع كاسات على الظهر وخاصة من الجهة اليمنى وأسفل الرقبة وأسفل الظهر وكأس على كل مبيض في الأسبوع مرتين في كل ثلاث مرات مرة واحدة تكون دموية والثلاث جافة لمدة شهرين في الأسبوع، مرتين أي: يوم الاثنين والخميس.

والعقم بالمعنى الطبي هو عدم حدوث حمل لمدة سنة على الأقل رغم استمرار الحياة الزوجية ويعتبر من أكثر المشكلات انتشارا على مستوى العالم وهو أيضًا مرض مؤلم يؤرق الزوجين وقد تكون أسباب العقم من الزوج أو الزوجة أو كليهما معا.

وثمة أسباب للعقم متعلقة بالرحم كالتشوهات المختلفة وأغلبها بسبب الإجهاض والبعض الآخر يؤثر على قدرة الزوجة على الحمل والإنجاب، وبعض هذه الأسباب يمكن إصلاحه جراحيًّا مثل وجود حاجز في تجويف

الرحم ويمكن علاج هذا السبب بإزالة هذا الحاجز عن طريق جهاز تنظير الرحم وإذا كان الرحم ذو قرنين فإنه قد يحتاج إلى تدخل جراحي.

وهناك أيضًا الرحم ذا القرن الإضافي الذي قد يتسبب في زيادة احتمال حدوث حمل خارج الرحم، أي يحدث الحمل في القرن الإضافي.

وقد يؤدي الرحم الذي يأخذ شكل الحرف الإنجليزي T إلى تأخر الإنجاب أو حدوث الإجهاض في حالة الحمل وينبغي على الزوجة أن تأخذ ملعقة كبيرة من طلح النخيل مع ملعقة صغيرة من حبوب اللقاح في كوب لبن صباحًا ومساءً قبل الأكل بساعة محلى بثلاث ملاعق عسل نحل وملعقة كبيرة عسل أسود لمدة ثلاثة شهور.

## الحجامة وعدم النطق – الأخرس

## loss of spech

الحجامة دواء أساسي جدًّا في حالات المخ والأعصاب وعند النطق من الحالات العصبية التي لا بد أن يحجم المريض أكثر من خمسة عشرة جلسة وتكون في كل أسبوع جلسة حجامة وخاصة على هذه المناطق أسفل الذهن ٢ كأس مع قرص النحل بثلاث قرصات و ٢ كأس أسفل الرقبة وكأس في الكاهل الأيمن وكأس في الرأس كما هو مشاهد بالصورة:



ويتم قرص النحل حول الأذنين مع أسفل الذقن وعلى الرقبة عدد ٤ قرصات وفي حالة التورم من النحل ينبغي ضع الماء المثلوج ولا تخاف من أي ورم أو أي مشاكل من ناحيته فإذا كان هناك حساسية فينبغي قبل القرص بثلاث أيام أن يشرب المريض من مغلي النعناع واليانسون والجلسات تكون ٤ جافة في المقابل واحدة دموية بالمشرط.

والدم هو سائل حيوي يتكون من كرات حمراء وبيضاء وصفائح دموية وسائل غني بالبروتين يسمى البلازما، وينبغي أن يأخذ المريض أثناء جلسات الحجامة معلقة عسل كبيرة بغذاء ملكات النحل صباحًا ومساءً والمقادير تكون ٢ كجم عسل نحل، مع ١٨ جرام غذاء ملكات النحل مع ١٠٠ جرام زنجبيل وتخلط هذه المقادير جيدا وعلى المريض أن يلتزم بها ولا ينسى استعمال الجرعات في وقتها.

## الحجامة وكثرة النوم

## excessive sleepness

كشفت دراسة كندية أن قضاء سنوات أطول في التعليم تعد من العوامل الرئيسية المهمة التي تحمي العقل والذاكرة من التدهور والضعف مع التقدم في العمر، وقد أشار الباحثون في معهد تورنتو للبحوث الكندية إلى أنه كلما زاد المستوى التعليمي كان العقل أنضج وأنشط وأكثر وعيًا في سنوات الشيخوخة.

وقد أرجع العلماء السبب في ذلك إلى أن سنوات التعليم تسمح لكبار السن بتنبيه المناطق الاحتياطية في الدماغ بصورة فعالة.

إذًا نفهم من ذلك أن المخ لا بد أن يعمل لكي لا يعم عليه الوخم ويؤثر على الجسم والأعضاء بالكسل والعجز وكثرة النوم عدد من كاسات الحجامة ينشط الخلايا الدماغية ويساعدها على النشاط وعدم كسل الخلايا وتستمر الحجامة إلى ٧ جلسات تبدأ بالجلسة الأولى الجافة على أسفل الركبة من الخلف من القدمين ومؤخرة الرأس بكأس وأسفل العنق وكأس في الكتف الأيمن دموي بشرط المكان ويحجم أسفل القدمين بالحجامة الجافة في الجلسات السبع.



وانظر أخي القارئ في هذه الصورة وانظر جيدا إلى مكان الشرط بالمشرط فينبغي عمل ٢ كأس في جانبي العنق كما ترى في الصورة وينبغي حلق الشعر كما في الصورة بهذه الطريقة التي تساعد الحجامة على تنشيط الذاكرة وتجعل الخلايا تسير في سيرها الطبيعي بدون كسل للخلايا وينبغي في قرص النحل في الجلسة الثانية من الحجامة على أماكن العمود الفقري عدد ٧ قرصات وبعد قرص النحل مباشرة يجب دهان العمود الفقري بزيت الزيتون النقي تنشيطا للدورة الدماغية وتنبيهًا للخلايا المخية وحمايتها من الإعاقة.

وينبغي أيضًا في هذه الحالة شرب كوب من القرفة بالزنجبيل صباحًا ومساءً بعد الأكل والمرضى أصحاب القولون والانتفاخ مع الزنجبيل قد يحدث بعض الالتهابات فيشرب كوب من مغلي زهرة البابونج مع المرمرية ثلاث مرات إلى أربع مرات يوميًّا بعد الأكل .

وفي حالات الإمساك ينبغي شرب كوب من مغلي النعناع مع ٧ ورقات من السنامكي القرون مرتين في اليوم وينبغي المشي في اليوم ولو ٥٠٠ متر إلى ١٠٠٠ متر يوميًّا مع شرب فنجان قهوة بعد الإفطار.

## الحجامة والفتق الصري

## hernia umbilical

الفتق الصري يكون عند الرجال وعند النساء ويكون مؤلم وحاد خاصة عند النساء بسبب تعددِ الحمل وشد البطن وشد عضلات البطن فتزيد هذه الأشياء في توسيع حجم الفتق مما يسبب الخناق.

وعندما تدخل الأحشاء داخل الفتق تسبب الالتهابات في الفتق وانتفاخه وقد يسبب ألمًا غير طبيعي ففي هذه الحالة ينبغي وضع قطعة من الثلج عليه وتنام المريضة على الظهر مع رفع القدمين وثني الركبتين لمدة ١٠ دقائق فيزول الالتهاب على الفور.

وقد يكون عند الرجال بدون أي مشاكل وبدون أي التهابات إلا في حالة الإجهاد الشاق وحمل الأشياء الثقيلة والاجتهاد في الأعمال الشاقة.

وأحيانا يقوم أطباء الجراحة بعمل عملية جراحية له وعمل شبكة وربما يرجع مرة أخرى هذا الفتق وتمزق الشبكة بسبب الحمل أو بسبب عدم اتباع تعليمات الدكتور بعد العملية خاصة في الست أشهر التي بعد إجراء العملية الجراحية، فينبغي عمل الحجامة ولتمتد الحجامة إلى ١١ جلسة بين كل جلسة أسبوع فتكون الجلسات في هذه الأماكن حول الفتق أربع كاسات جافة وتظل مدة الكاسات إلى نصف ساعة ويكون المريض نائم على الظهر ورافع قدميه ووضع كاسات دموية على أصابع القدم الكبيرة وعلى كف القدمين ويمكن سحبه من فوق الأصابع بسرنجة ٥ سم لصغر حجم هذا المكان وكأس جاف على الكوع الأيسر والأيمن وعلى ظهر كف القدم اليمنى و ٢ كأس على أسفل الظهر وتحت الرقبة دموي.




وينبغي في هذه الحالة شراء ١٥٠ جرام من حب الرشاد + ٥٠ جرام بذر كتان وتنقى هذه الأعشاب جيدا ثم يأخذ من كل نوع ملعقة صغيرة وتدق ثم توضع في كوب لبن دافئ ويشرب صباحًا ومساءً قبل الأكل بساعة وبعد استعمالها وشربها يجب النوم على الظهر لمدة نصف ساعة مع الضغط على الفتق خفيف ورفع القدمين إلى أعلى مع ثني الركبتين.

ولا ننسى ولا تأخذنا الحجامة عن العلاج بالصدقة والتداوي بالصدقة ونذكر الإخوة القراء الأعزاء أننا دائما وأبدا نكتب ما يفيد القراء في الدنيا والآخرة ولا نبتغي من وراء ذلك علة إلا ابتغاء وجه رب العزة تبارك وتعالى والإخوة القراء لا ينسونا بالدعاء.

ونذكر الأخوة القراء والأخوة المرضى أن الدواء ليست بالحجامة فقط ولكن العلاج أيضًا بالصدقة ويكون قويًا جدًّا وفعالاً وسريعًا ويشفي جميع الأمراض المزمنة.

قال تعالى: ﴿ وَأَنفِقُواْ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ وَلَا تُلْقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ ۛ وَأَحْسِنُوٓاْ ۛ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾ [البقرة: ١٩٥].

وقال تعالى: ﴿ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ بِهِۦٓ أَذًى مِّن رَّأْسِهِۦ فَفِدْيَةٌ مِّن

صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ﴾ [البقرة: ١٩٦].

وعنه عليه الصلاة والسلام قال: «**داووا مرضاكم بالصدقة وأحصنوا أموالكم بالزكاة وأنا ضامن لكل ما يحمل في بر أو بحر بعد أداء حق الله من التلف**».

والصدقة مع القيام بعمل الحجامة قهر لجميع الأمراض بفضل الله الشافي.

وروى الإمام أحمد وغيره عن أبي سعيد الخدري ﷺ، رفعه إلى النبي ﷺ قال: «**وأيما مؤمن سقى مؤمنا شربة على ظمأ سقاه الله يوم القيامة من الرحيق المختوم، وأيما مؤمن أطعم مؤمنا على جوع أطعمه الله من ثمار الجنة، وأيما مؤمن كسا مؤمنا على عري كساه الله من خضر الجنة**»[١].

وروى الإمام أحمد عن حمزة بن صهيب أن عمر ﷺ سأل صهيبا عن أشياء، منها: «وتطعم الطعام الكثير، وذلك سرف في المال، فقال صهيب ﷺ: إن رسول الله ﷺ كان يقول: **خياركم من أطعم الطعام، ورد السلام**، فذلك الذي يحملني على أن أطعم الطعام»[٢].

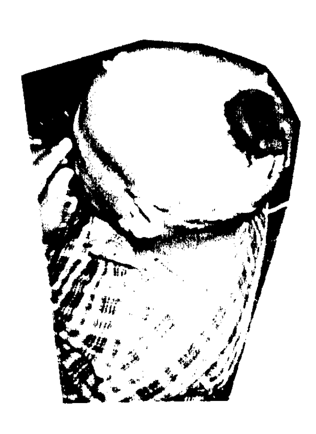
وروى الإمام أحمد عن علي ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «**إن في الجنة لغرفا، يرى بطونها من ظهورها وظهورها من بطونها**، فقال أعرابي: يا رسول الله لمن هي؟ قال: **لمن أطاب الكلام وأطعم الطعام، وصلى لله بالليل والناس نيام**»[٣].

---

(١) مسند الإمام أحمد (٣/ ١٣- ١٤) ورواه أبو داود والترمذي (٧/ ١٤٥).

(٢) مسند أحمد (٦/ ١٦).

(٣) مسند أحمد (١/ ١٥٦)، (٢/ ١٧٢)، (٥/ ٣٤٣). ورواه الترمذي أيضا.

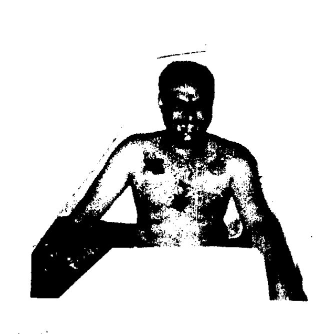


إن الإنسان يحتاج إلى الطعام، وإن الله تعالى خلق له ما يأكله، وأباح له ما في الأرض جميعا ومنحه الرزق والمال الطيب الحلال ليكسب طعامه، ويسد حاجته الضرورية التي لا يمكنه أن يعيش بدونها، لذلك منَّ الله تعالى على عباده بهذه النعمة ليشكروه عليها، ويعترفوا بالخالق الرازق، ويقروا بالعبودية لله عز وجل، فقال تعالى ممتنًا على قريش، ومعهم أهل مكة، وسائر الناس: ﴿ فَلْيَعْبُدُوا۟ رَبَّ هَٰذَا ٱلْبَيْتِ ۝ ٱلَّذِىٓ أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَءَامَنَهُم مِّنْ خَوْفٍۭ ﴾ [قريش: ٣، ٤].

# الحجامة والفواق - الزغطة

الزغطة من الداء الذي يضايق صاحبه جدًّا ولا يجعله ينام وأحيانا الزغطة تكون في حالات مرض الكبد، وبعدها يكون المريض في غيبوبة كبدية فالحجامة تفيده إفادة بالغة وسريعة.

يحجم المريض على الصدر بعدد ٢ كأس وعلى فم المعدة كأس وتكون جافة بدون شرط بالمشرط وعلى أسفل العنق ٢ كأس بالمشرط وفي وسط الظهر بـــ ٢ كأس تكون جافة تكرر مرتين في الأسبوع وينبغي على المريض أن يشرب مقدار ٣٥٠ جرام من لبن الناقة يوميًّا على الريق أي قبل الأكل بساعة ويشترط أن يكون اللبن من الصحراء والغابات التي تتنجب الكيماويات والمزارع التي ترعى على الأعلاف.



والزغطة ناشئة عن انقباض الحجاب الحاجز أي الفاصل للتجويف الصدري عن التجويف البطني انقباضا غير إرادي وله جملة أسباب منها امتلاء المعدة كما يحصل للأطفال الرضع ومنها الخوف والغيظ وشرب الدخان لمن لم يعتاد عليه ومنها وقوف شيء من الطعام في المريء وقت الازدراد وهي في العادة قليلة الخطر إلا في الأمراض المزمنة والثقيلة كالكبد وسرطان الرئة ولا نترعج عندما نسمع عن سرطان المعدة والكبد كل هذه الأمراض ليست مزمنة ولا عسرة فلكل داء دواء وعلى المريض أن يكون يقينه بالله قويًّا لأن الشافي هو الله ولا يستطيع أي مخلوق مهما كان علمه أن يشفي مريض إلا بإذن ربه سبحانه وتعالى الذي خلق فسوى، فالحجامة والصدقة والزكاة والالتزام الشرعي لله سبحانه وتعالى تقضي على جميع الأمراض مهما كانت وأين كانت.

فبين القرآن الكريم أن السبيل لمجاوزة الشدة والمشقة وقت الحساب له أنماط، منها الإطعام للناس في المجاعة؛ لأن إخراج المال وقتئذ أشد على النفس، سواء كان اليتامى من الأقرباء أو من غيرهم، لكنه حض على تقديم ذوي النسب والقربى المحتاجين على الأجانب في الإفضال، لما روى الإمام أحمد والترمذي والنسائي عن سلمان بن عامر قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**الصدقة على المسكين صدقة، وعلى ذي الرحم اثنتان: صدقة وصلة**»[1].

كما يشمل الإطعام: المسكينَ ذا الفقر الشديد الذي لا يواريه إلا التراب، وكأنه مطروح على ظهر الطريق، قاعدا على الأرض، لا بيت له.

(١) رواه أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه والحاكم، الفتح الكبير (٢/ ٢٠١).

## الحجامة والتهاب العصب الخامس والسابع

## th nerve paralysis & Th nerve Neuralgia

لقد انتشر هذا الداء كثيرا بين الناس مسببا آلامًا ومشاكلَ في الوجه والفم وكثيرا من المرضى يأخذون لعلاجه جلسات كهربائية والتي لها تأثير شفائي والحجامة لها دور كبير جدًّا في هذا الداء بشرط أن يحجم المريض في الأسبوع مرتين الاثنين والخميس فالأسبوع الأول يقوم المريض بعمل حجامة جافة على العنق "الرقبة من الخلف" ٢ كأس وكل ركبة بكأس وتحت الذقن وعلى جانبي الوجه الأيسر بأربع كاسات وفي جانبي الوجه «الصدغ» الأيمن بكأس كل هذه الكاسات جافة في الأسبوع الأول وفي الأسبوع الثاني يكون دموية.

واحذر أن يكون حجم الشرط كبيرة في الوجه فالشرط يكون هكذا كما هو مبين في الصورة:



ويعمل كأس أيضًا مكان هذه الشرط وفي المكان المقابل أيضًا وصاحب هذا الداء يتجنب الانفعالات النفسية والتوتر العصبي والقلق ويحظر

التعرض للبرد خاصة الإخوة السائقين لا بد أن يحظروا التعرض لبرد شباك السيارة؛ لأنه يهيج التهاب العصب الخامس والسابع ويتكرر عليهم هذا الداء ما يؤدي إلى شلل الوجه وشدة الاعوجاج وعدم التكلم جيدا.

ويستمر عمل الحجامة لحين الشفاء منه أسبوعين جافة وأسبوع دموي بنفس هذه المناطق، وبعد الشفاء إن شاء الله تقوم بعمل ٦ كاسات على الكاهل أعلى الظهر لتنشيط الدورة الدموية والجهاز المناعي وتنشيط مادة الهموجلوبين في الدم اللازم لنقل الأكسجين إلى المخ والحجامة تقوم بتنشيط عام للجسم وجميع أعضاء الجسم.

وينبغي على الطبيب أن يكون أمينا على مريضه ويعتبره أمانة عنده وأن يقوم الطبيب بالنصح إلى المريض وليس وصف الدواء فقط لأن النصائح أهم بكثير من وصف الدواء حتى لا يعرض المريض نفسه إلى الأخطاء الصحية مرة أخرى.

والطب في مفهومه العام: هو ما يحافظ على صحة موجودة وينميها أو يعمل على إعادة صحة مفقودة ويداويها.

وقد عني الإسلام بحفظ بِنْيَة البدن وسلامته، فيقوي في عضلاته وأعضائه ويشتد في أعصابه وخلاياه، ويسلم في ذلك من الوهن ومن عادية الأمراض والعلل.

قال رسول الله ﷺ : «**المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف**» فينبغي على الطبيب أن يقوم بالنصح لجميع المرضى بما ينفعهم في جميع الجسم وما ينفع جميع الأعضاء من النصائح سواء في المأكل والمشرب والملبس والبيئة.

**والطب نوعان:**

طب وقائي، وطب علاجي.

وقد عني الإسلام بوسائل الطب الوقائي: قالت الأطباء في القديم والحديث الوقاية خير من العلاج والطب الوقائي -أي النصائح الطبية والمحافظة- جاءت وسائله في الإسلام بناحيتين:

١- التكاليف العملية في الصلوات الخمس، وشروط صحتها وفي الصيام، ومناسك الحج.

٢- التكاليف التحريمية: وهي تحريم كل ما يضر بالعقل أو البدن.

ويتبع الطب الوقائي الحجر الصحي فالحجامة تعمل بالاثنين الطب الوقائي والطب العلاجي فيقوم الطب الوقائي بتنشيط الدورة الدموية وتقوية الجهاز المناعي بالحجامة كل ٦ شهور وتكون علاجية في جميع الأمراض.

**والتكاليف العلمية:**

جاء في التكاليف العلمية من وسائل الطب الوقائي ثلاث هي:

١- النظافة من الطاهرات الملوثة.

٢- الطهارة من النجاسات المسممة وهي من النظافة.

٣- التحرك البدني المنتظم.

النظافة: ضرورية لحياة الإنسان وسلامته.

والوضوء يحقق ذلك فهو في الغالب خمس مرات كل يوم وليلة لأداء الصلوات الخمس، في أول النهار بعد النهوض من النوم لصلاة الصبح، وفي وسط النهار وأثنائه الظهر والعصر، وفي آخر النهار قبل النوم لصلاة المغرب والعشاء، وذلك بغسل أطراف البدن البارزة، من الوجه والرأس واليدين والقدمين التي يلامسها الهواء الحامل للغبار غالبا والناقل للروائح الفاسدة

الضارة حينا، وقد تحمل مكروبات مرضية ضارة.

فدوام غسلها بالوضوء يزيل الآثار الضارة عنها، ويجعلها في نقاء تام، وحصانة منيعة، ووقاية كاملة.

ويتبعها الغسل لجميع البدن من الجنابة، وطروء الحيض والولادة والنفاس للمرأة.

قال رسول الله ﷺ : «**حق على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يغسل فيه رأسه وجسده**» رواه البخاري ومسلم.

وربما يسأل القارئ ويقوم وما دور الحجامة بالطهارة والغسل؟

أقول له: أخي القارئ المحترم الطب بصفة عامة يكون عبارة عن نصائح والتزمات بنصائح معينة والحذر وعدم الاقتراب من أشياء معينة فالطب لا بد أن يكون أولاً وقائيًّا، ولذلك يقول المثل: اسأل مجربًا ولا تسأل طبيبًا، فالنصائح العامة أساسية لصحة الإنسان وتعتبر من القواعد الهامة والبناءة.

إذًا كتاب الحجامة لا بد أن يكون كتابًا شاملاً عن الصحة وعن النصائح التي تنفع الإنسان، والنظافة والطهارة مطلوبة للصحة لكي تكون الصحة جيدة.

والطهارة هي التنظيف من النجاسات المتنوعة التي تشتمل على الإفرازات السامة، والعناصر الضارة، وأنواع المكروبات، من البول والغائط، والروث، والصديد، والدم والقيء، والمسكر والمائع، والميتة، والجيفة، وغير ذلك من النجاسات المطلقة فيجب إزالة عينها، ورائحتها من البدن، والثوب، والمكان لتصح الصلاة، فلا تصح الصلاة بدون ذلك.

هذا التطهير في النجاسات المتوسطة، أما النجاسة المغلظة وهي نجاسة الكلب والخنزير فلا بد من إزالتها، وغسل مكانها سبع مرات مبالغة في التطهير منها قال رسول الله ﷺ: «**إذا شرب الكلب في إناء أحدكم فليغسله سبعًا**» رواه البخاري ومسلم.

وقد أفاض الأطباء في أضرار الكلب الكثيرة، وهذا مما يؤيد حكم الإسلام.

قال القاموس الطبي: «لاروس مديكال» ينقل الكلب إلى الإنسان كثيرا من الأمراض، منها الجرب ومنها داء الكلب وهو داء خطير ينتقل إلى الإنسان والحيوان بواسطته، ومنها المرض الشديد الخطورة المسمى «كيست ادياتيك» هذا المرض يتولد بدخول بيوض الدودة المسماة «تينيا اكيناكوس» وتوجد هذه الدودة بكثرة في أمعاء الكلب يزرعها في كل ناحية بواسطة برازه في البيوت، والأزقة والحقول وعلى الخضار، وينتقل هذا المرض إلى الإنسان بلحس الكلب وعاء الطعام، أو بشربه في الإناء إلى آخر ما قاله عن أضراره الكثيرة.

## الحجامة والجيوب الأنفية المزمنة

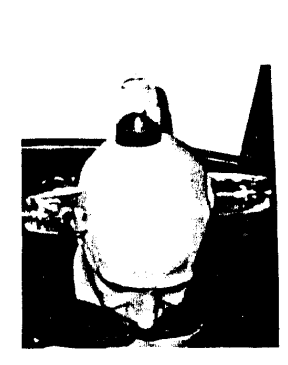
## sinusitis&chronic sinusitis

حساسية الجيوب الأنفية من الأمراض المزمنة والتي تحتاج إلى علاج متطول ثم يصير مزمنًا فلا تنفع معه أي أدوية.

وحساسية الجيوب الأنفية قد تسبب مشاكل عديدة للمريض منها الصداع الشديد والروخة والزغللة وعدم الاتزان وعدم الشم.

فالحجامة خير دواء لها وخير علاج على الإطلاق وليست كلامًا يكتب على صفحات ولكن من المجربات على آلاف من المرضى الذين يعانون من آلام الجيوب الأنفية ومن مشاكل الجيوب الأنفية وتحتاج من ٧ إلى ١١ جلسة منها جافة ودموي.

نبدأ أولاً بالحجامة الجافة على جانبي العنق بأربع كاسات تبدأ من خلف الإذن مباشرة وعدد ٢ كأس أسفل الرقبة تحت بعض وليس بالعرض وكأس في الجانب الأيمن من الكتف وثلاث كاسات كما هو مبين بالصورة في وسط الرأس وعلى جانبي الرأس وتكون بدقة، وكأس بين الحاجبين و ٢ كأس على جانبي الأنف وعلى الركبتين وخلفا الركبتين.



الجلسات الأولى الثلاثة تكون جافة والرابعة دموية لحين الشفاء نهائيا من الداء وينبغي على المريض أن يتجنب الانفعالات النفسية والقلق النفسي والتوتر العصبي لأن كل هذا يثير حساسية الجيوب الأنفية وحساسية الدم فيجب الهدوء لكي لا يحدث قلقا في الدورة الدموية.

ونحاول تهدئة الضغط العالي لأنه يساعد على التهابات الجيوب الأنفية وهناك دراسة جديدة بعنوان: «القاتل الصامت» أكدت أنه بالإمكان تقليل ضغط الدم العالي باتباع عدة تعديلات بسيطة على طبيعة الغذاء المتناول والالتزام بالغذاء النباتي قدر الإمكان.

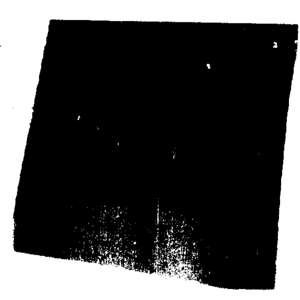
وقد أوضحت نتائج الدراسة التي اعتمدت على تحليل نتائج دراسات سابقة أن معدلات الإصابة بارتفاع ضغط الدم الشرياني كانت أقل عند الأشخاص النباتيين الذين كانوا أكثر نحافة بشكل عام، وهو ما يعتقد أنه وراء تمتعهم بضغط دموي سليم وصحي.

وأوضح الباحثون أن الاستهلاك الأعلى من عنصر البوتاسيوم بين النباتيين إضافة إلى أهمية الأطعمة النباتية في تعديل لزوجة الدم، يسهمان في تقليل حالات ارتفاع ضغط الدم بينهم، وأشاروا إلى أن انخفاض حالات ضغط الدم العالي عند النباتيين يقلل خطر تعرضهم للإصابة بالسكتات الدماغية والأزمات القلبية والقصور الكلوي مؤكدين أن الالتزام بالغذاء النباتي يغني عن الأدوية الخافضة للضغط ومضاعفاتها الجانبية.

وإذا كان هناك سوء مزاج مسببا مشاكل للجيوب الأنفية فإن الدراسات قد أثبتت أن تناول البطاطا تخلصك من الكآبة وسوء المزاج، فعليك أن تكثر من تناول البطاطا قبل أن ينقضي موسمها؛ لأنها تساعد على معالجة الكآبة وسوء المزاج بشرط أن تطهى على البخار، هذا ما أكده الباحثون في مركز العلاج النفسي والعصبي في أستراليا وأوضحوا أن ما يعرف بالاضطراب النفسي الموسمي الذي ينتج عن نقص التعرض لأشعة الشمس يؤدي إلى تغير بعض المواد الكيميائية في المخ المسئولة عن تحسن المزاج والمعروف أن مادة البيروتونين: «هرمون السعادة» وغيرها من الأحماض الأمينية تكون غالبا منخفضة عند الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

وقد تبين أن البطاطا المطهوة بالبخار قد تمنحهم كميات كافية من هذه المادة اللازمة لعلاج هذا الاضطراب، حيث تساعد هذه الطريقة في الطهو على الاحتفاظ بأعلى نسبة من الأحماض الأمينية مقارنة بطرق الطهو الأخرى.

ويقول الأطباء: إن تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمغذيات يخفف من الاضطرابات النفسية بشكل كبير كما أن ممارسة الرياضة والتعرض لأشعة الشمس خلال ساعات النهار والتمتع بشبكة من العلاقات الاجتماعية والتغذية المناسبة، تساعد المكتئبين على التخلي عن العقاقير المضادة للاكتئاب، وتمنحهم الحيوية والنشاط، وتحسن مزاجهم والحجامة على الكاهل تفيد في سوء المزاج الذي يؤثر على الجيوب الأنفية وخاصة في نفس الأماكن الموضحة في الصورة بهذه الطريقة.



والتحرك البدني ضروري جدا، وهو يثير حرارة البدن، وينشط الأعصاب، والدورة الدموية، ويقوي الصحة، وقد جاءت فرضيته في الصلوات الخمس، وفي مناسك الحج بالسفر إليه، وبالطواف حول الكعبة والسعي بين الصفا والمروة وإلى عرفة ومنى والصلوات الخمس في كل يوم وليلة لها حركات معتدلة منتظمة يتحرك فيها كل عضو من أعضاء الجسم، في الركوع والاعتدال والسجود مرتين، والجلوس بينهما، والنهوض للقيام، في كل ركعة من ركعاتها في أوقاتها المحددة.

وهذه الحركات هامة، لا سيما للأمعاء الداخلية فإنها تبرئها من وجع المعدة، والأمعاء، وتبرئ من الانحطاط، وتتفتح بها المجاري.

وقد قال الطبيب الموفق عبد اللطيف في كتابه الأربعين: «وقد رأيت جماعة من أرباب العطلة والترف محفوظي الصحة فبحثت عن سبب ذلك، فألفيتهم كثيري الصلاة والتهجد، فعلم أن حركات الصلاة أدت إلى ذلك».

وقال: «ما أنفع السجود لصاحب النزلة والزكام والجيوب الأنفية الذي نحن بصدده، وما أشد إعانة السجود على فتح سدة المنخرين وما أقوى معاونة السجود على دفع تعفن الأخبثين، وحدر الطعام عن المعدة والأمعاء وتحريك الفضول المنخنقة فيها وإخراجها».

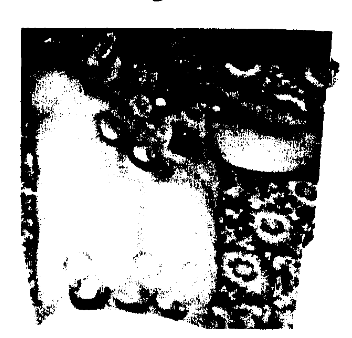
إذ عنده تنعصر أوعية الغذاء بازدحامها وتساقط بعضها على بعض.

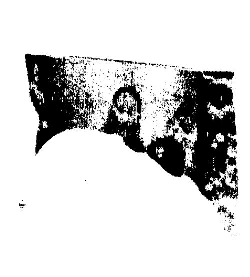
وينبغي أن ننصح الإنسان أيضًا على الأشياء التي تضره حتى لا يقترب منها نهائيا مثل التكاليف التحريمية وهي تحريم كل ما يضر بعقل المكلف أو بدنه، مثل الخمر، وأكل الميتة والدم ولحم الخنزير وغيرها، فإن ذلك من وسائل الطب الوقائي.

## الحجامة وزيادة الكهرباء في المخ

## Eplepsy or convulsions result of extra Elecricity in brain

زيادة الكهرباء في المخ تسبب تشنجات وصرع وعدم التوازن وكثرة الحركة وقلة النوم ويستحب أن يكثر المشي له وأحيانا في ثواني تعمل دوخة وتوهان فيجب عمل الحجامة له على الدماغ بثلاث كاسات في وسط الدماغ وفي جانبي الدماغ بالحجامة الجافة وثلاث كاسات على أسفل الظهر بالحجامة الدموية «شرط بالمشرط» وأعلى الظهر جافة كما هو مبين في الصورة تصل إلى ٧ جلسات متفرقات كل أسبوع جلسة تحدث في الدماغ جلسة واحد بالمشرط وباقي الجلسات جافة وعلى الظهر بالمشرط مرتين والباقي جافة.





وينبغي عمل الحجامة بثلاث كاسات على الجبهة بالعرض وعلى أسفل القدم «الكف» بالمشرط وينبغي الاهتمام جيدا بالحجامة في هذا الداء وينبغي تجنب السهر والخمر؛ لأن الإسلام حرم شرب الخمر لكثرة أضراره فإنه يفقد الوعي والتوازن العقلي إلى جانب اضطرب الأعصاب وتزايد في كهرباء المخ.

وينقاد الشارب إلى الفساد والخصومة، لذلك حكم الإسلام بجلد شاربها أربعين جلدة عقوبة له، وتنفيرًا لغيره.

وقد ذكر الطب الحديث أن شرب الخمر يجعل المعدة تتجعد وتفرز عصارة أكثر من الإفراز الطبيعي لها، فتضر بها وتتمدد، ويؤثر على الكبد فتضعف حركته، وتخل توازن الدورة الدموية، وينشئ به احتقان، وخراجات تسبب الاستسقاء وهو انتفاخ البطن، وامتلاؤه بالماء وهذا ينتهي إلى الموت ويرفع الضغط الدموي ويؤثر على القلب ويتشحم من مفعوله، ويضعفه، ويولد الذبحة القلبية التي تؤدي إلى الموت.

وهذا، وقد تكلمت عن هذا الموضوع مطولا في الجزء الأول من كتاب الحجامة ودواء الحجامة سوف يخلص الجسم من جميع السموم التي تفتك بجسم الإنسان.

ومن المضرات على الصحة أكل الميتة، والمراد بالميتة هنا: ميتة الحيوان المأكول اللحم الذي مات بغير ذبح شرعي، أو بغير صيد جارح فإن الدم يبقى منبثًا في جميع جسده وهو إما متسمم بالجراثيم المرضية التي أدت به إلى الموت، أو حامل للسموم التي يفرزها الجسم فيه عادة، فكله ضار مضر ويضر بجميع جسم الإنسان ويدمره ويؤدي إلى خلل أعضائه.

وكذلك من الأشياء التي تضر بصحة الإنسان وتخل عقله هو لحم الخنزير وقد أفاضت الأطباء في بيان أضرار الخنزير، لما يحمله من جراثيم وأن الاكتشافات الطبية الحديثة أثبتت أن لحم الخنزير يحتوي على بيوضات يتولد منها كثير من الديدان المضرة منها ديدان «تريشين» وهذه تنتشر بواسطة لحم الخنزير غالبا وهي لا توجد إلا في البلاد التي يأكل أهلها لحم الخنزير، وتسبب مرض «التريشينوز» وهو مرض فتاك بصحة الإنسان.

ومنها ديدان «تينياسوليوم» وهذه الديدان تنتقل إلى الإنسان بواسطة لحم الخنزير غالبا.

ومنها ديدان وميكروبات تسبب أنواعًا كثيرة من الأمراض، فتحريم

هذه الأشياء كلها من الطب الوقائي الذي جاء به الإسلام وينبغي على وزارة الصحة أن تقوم بإرشادات للصحة تحت الطب الوقائي لكي لا يقع الإنسان في الأخطاء الصحية وتعرضه للمرض كما في حديث رسول الله ﷺ: «**لا يوردن ممرض على مصح**» رواه البخاري ومسلم.

وقال ﷺ: «**فر من المجذوم كما تفر من الأسد**»، فقد أحضرنا ميكروب الجذام ووضعناه تحت المجهر الطبي المكبر، فوجدنا صورته صورة الأسد فمن علم محمد ﷺ ذلك؟!

فهذا من الطب الوقائي ومن النصائح الصحية ينبغي أن نجعل حجر صحيًّا لجميع الأمراض المعدية والمنتشرة لكي لا يحدث عدوى وانتشار المرض للسليم وينبغي أيضًا لميكروب فيروس الانفلونزا عند التلاميذ في المدارس عزل التلميذ المريض لحين الشفاء لكي لا ينتشر المرض بين التلاميذ وهذا تحت طائلة الطب الوقائي.

وقال ﷺ: «**إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوا عليه، وإذا وقع وأنتم بأرض، فلا تخرجوا منها**». متفق عليه. منع من دخول الأرض الملوثة حتى لا يصاب الداخل ومنع من الخروج منها حتى لا تنتقل جراثيمها إلى أرض سليمة.

ومن وسائل الطب الوقائي أيضًا الصيام فالصيام سبب فاعل في إراحة المعدة شهرا كاملا كل عام لإعادة نشاطها وقوتها، وإفراز ما تخمر فيها من الأطعمة المنحبسة فتقوى في الصيام دفقات القلب ونبضاته، ويزول من البدن الانحطاط والفتور.

وفي الحديث: «**اغزوا تغنموا وصوموا تصحوا، وسافروا تستغنوا**» رواه الطبراني، فالصيام وقاء كبير من الأمراض والعلل.

# الحجامة وأمراض حصوات المرارة

## Gallbladder Condition Biliary Colic

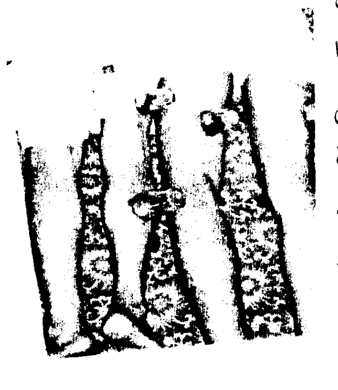
من الآلام الشديدة والمبرحة التي تزعج المريض حصوات المرارة التي تسبب مغصًا شديدًا كل حين وآخر ولكن بالحجامة كل شيء ينتهي وتقضي على الآلام الشديدة وتقضي على الالتهابات في أقل وقت وفي أقل من دقائق عند وضع كأس جاف على فم المعدة وعلى الكبد ٢ كأس و٢ كأس على الرقبة من الخلف وعلى الكتف بالمشرط كما هو موضح في الصورة:



مواضع الحجامة على المعدة والكبد تكون جافة وعلى الظهر والكتف دموية كما تشاهد في الصورة.

وعلى القدم في بطن القدم من الخلف ومن الأمام. من الخلف ٢ كأس جاف ومن الأمام ثلاث كاسات جافة وتستمر الحجامة الجافة في الأسبوع مرتين يومي الاثنين والخميس وينبغي استعمال دقيق الشعير مقدار ملعقة كبيرة في كوب لبن دافئ صباحًا ومساءً تكون الكمية ٣٥٠ جرام تستعمل

لحين الانتهاء منها والحجامة لمدة ثلاث أسابيع بفضل الله تعالى تقضي على كل شيء بدون آلام ولا رجعة.

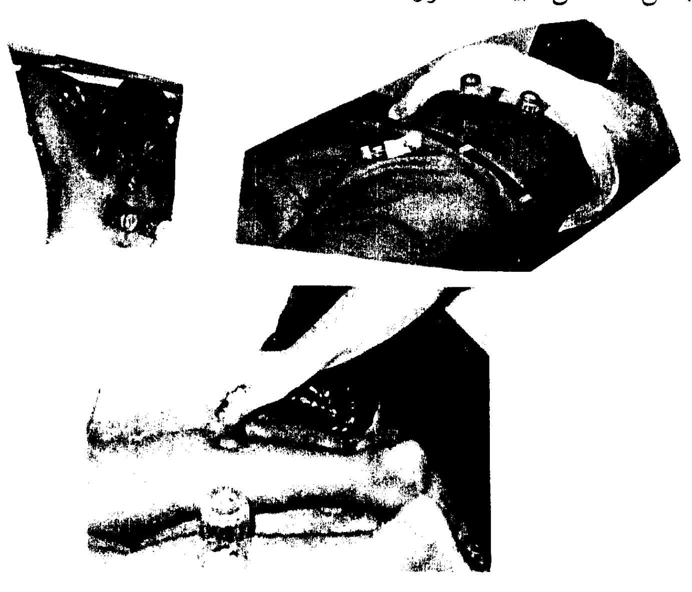


وكان الطب العربي في القرون الإسلامية الأولى يهتم بالحجامة ويجعلها من صميم الثقافة الإسلامية وموضع اهتمام الحكومات الإسلامية بصورة خاصة فقد عنيت به عناية فائقة، وبذلت الكثير من العون في سبيله لحماية سلامة المجتمع وصيانته وقام الأطباء المسلمون في كل بلد، وكل ناحية بالجد الصميم في أبحاثهم وتدقيقاتهم في توسيع نطاقه، وفي وضع التآليف الكثيرة التي برزت زاخرة بدقائق علم الطب وطرق الجراح، فكانت بأعلى مستواها، منها كتب الأطباء ابن زهر، وابن سينا، والرازي، وابن رضوان وعلي بن العباس، وسليمان بن جلجل، وابن ميمون وابن البيطار، وغيرهم الكثير والكثير كان لهم في دقائق الطب، والتعمق فيه شأن عظيم ومقام رفيع.

## الحجامة والبروستاتا «prostate»

البروستاتا من الأمراض التي تسبب قلقًا كبيرًا لصاحب الداء وقد تسبب قلقا أكبر إذا كان هناك ورم وتضخم بسبب ميكروب أو فيروس مثل ميكروب ستاف الذي يسبب ورما وتضخما مما يسبب ضغطا على المثانة ويجعل المريض يتبول باستمرار وعلى تقطع، وقد تسبب مشاكل جنسية.

ولكن بالحجامة عدة مرات قد تتلاشى جميع مشاكلها سواء كانت صغيرة أو كبيرة والحجامة تكون في مناطق جافة ومناطق دموية ففي أماكن وسط الرأس في قمة الرأس تكون جافة أول جلسة، والثانية والثالثة والرابعة تكون شرطًا بالمشرط والأماكن الأخرى كذلك مثل وسط الظهر ثلاث كاسات وفي أسفل الظهر ٢ كأس وفي تحت السرة ثلاث كاسات على شكل مثلث وعلى باطن القدمين وعلى الفخذين كل واحدة منها كأس وبعض الأماكن المبينة بالصور:



وينبغي الاستمرار في عمل الحجامة يومي الاثنين والخميس لحين الانتهاء من القضاء على داء البروستاتا وينبغي الحجامة على مكان البروستاتا تحت الخصية مباشرة بسرنجة ٥ سم ٦ مرات جافة ومرتين دموية بشرطة واحدة وليس عدة شرط وينبغي سحب خفيف بالسرنجة وينبغي شرب كوب لبن دافئ محلى بالعسل الأبيض مضافًا إليه ملعقة كبيرة من حبوب اللقاح الجيد صباحًا ومساءً بعد الأكل ويغلى ملعقة صغيرة من المحلب وحبة البركة ويغلى ويحلى بالعسل ويُشرب كوب ثلاث مرات قبل الأكل بنصف ساعة يوميًّا وينبغي القيام بعمل التحاليل للاطمئنان من وجود صديد أو ميكروب لكي يعالج حسب الفيروس أو الميكروب أو الصديد ونسبته.

ففي حالة الفيروسات والميكروبات ينبغي مع الحجامة شرب مغلي القرنفل مع المر البطارخ ثلاث مرات يوميًّا قبل الأكل بساعة والكمية المطلوبة ١٥٠ جرام قرنفل + ١٥٠ جرام مر بطارخ ويخلطا بعضهم على بعض ثم يأخذ ملعقة صغيرة وتغلى في مقدار كوبا ماء ويشرب ثلاث مرات بعد تحليته ويراعى أن يكون المر البطارخ من الدرجة الأولى وليس منتهيًا لأن أغلبيته تكون غير فعالة بسبب انتهاء صلاحيته وفساد تخزينه، فينبغي أن تكون الأعشاب جيدة لكي تكون فعالة لأن فاعلية الأعشاب للأمراض بنسبة ١٠٠% ولكن سوء الاستعمال وسوء تخزينها يجعلها لا تبوء إلا بالفشل.

وينبغي للمريض أن يتجنب العصبية؛ لأن بعض أمراض البروستاتا تكون عصبية حسب مزاج صاحبها العصبي فلا بد أن يتجنب العصبية لكي تنجح الأدوية.

وهناك دراسات أمريكية حديثة أوضحت أن تناول الأسماك بكثرة يعمل على رفع الروح المعنوية ويرجع السبب في ذلك إلى مزايا السمك

الغذائية التي تساعد على حرق الدهون المتراكمة في الجسم فيحافظ عليه من السمنة المسببة للقلق علاوة على احتواء السمك على عنصر اليود الذي يزيد من كفاءة عمل الغدة الدرقية مما يزيد من حركة ونشاط الإنسان.

وفي دراسة أخرى اكتشف باحثون أمريكيون أن تناول السمك المشوي أو المطهي يساعد في تقليل الإصابة بالسكتات الدماغية عند كبار السن.

وقال الباحثون في كلية هارفارد للصحة العامة: إنهم وجدوا بعد متابعة نوعية الغذاء عند أكثر من أربعة آلاف شخص تجاوزوا من الخامسة والستين لمدة ١٢ عاما، أن تناول السمك المطهي بطريقة الشواء أو التحمير على نحو منتظم، أي بمعدل ثلاث مرات شهريا يساعد في تقليل فرص الإصابة بالسكتة بحوالي ١٤% في حين أن السمك المقلي أو ساندوتشات السمك المحضرة بالقلي يزيد من هذا الخطر بشكل كبير.

ولاحظ الباحثون أن تناول السمك المشوي مرة إلى أربع مرات أسبوعيا يقلل خطر الإصابة بالسكتات الناتجة عن انسداد الأوعية الدموية المغذية للدماغ بنسبة ٢٨% في حين أن تناوله لخمس مرات أو أكثر أسبوعيا يقلل هذا الخطر بحوالي ٣٢% واكتشف الخبراء أن تناول السمك المقلي زاد خطر الإصابة بجميع أنواع السكتات الدماغية بحوالي ٣٧% مشيرين إلى أن كل وجبة من السمك المقلي أو من الشطائر المحضرة منه زادت خطر السكتات العامة بنحو ١٠% والسكتة الانسدادية المغذية للدماغ ١٣%.

## الحجامة والضعف الجنسي والقذف السريع

## Loss of Sexual Desire and Impotence "gntil " problems

مما لا شك فيه أن الضعف الجنسي أو سرعة القذف مقترنة بالبروستاتا فأردت أن تكون وراء بند البروستاتا، والبروستات «الموثة» شبيهة بقطعة اللحم مجوفة وهي في مكان، ومقام الرحم عند المرأة يخترقها طريق البول المسمى الإحليل.

وقد تتعرض هذه الغدة إلى الالتهاب نتيجة إصابة صاحبها بالسيلان «التعقيبة» أو بسبب انتقال بعض الجراثيم إليها ويبقى هذا الالتهاب كامنا لا يشعر به صاحب الموثة لخفة الأعراض المرضية المصاحبة ولقلتها.

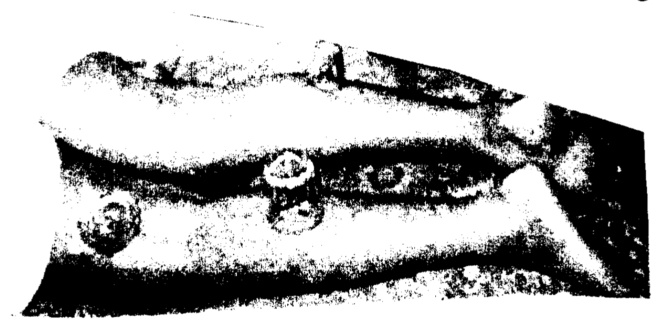
وتنحصر هذه الأعراض بالشعور بالثقل، وانجرار في الشرج والعجان "وهي المسافة الواقعة فيما بين الخصية والشرج" يزداد ويستيقظ بالجماع، وبإطالة الجلوس على الكرسي، وتهجع هذه الأحاسيس، بصورة وقتية لتعود كلما طرأت هجمة احتقان حادة، سببها القبض أو البرد أو تناول المشروبات الكحولية أو الإفراط في الجماع.

وإذا تعرضت الموثة إلى الهجمات الاحتقانية علاوة على الالتهاب أصيب صاحبها بالأطام الليلي « عسرة التبول dysurie» وبالبوال «كثرة البول» مع الشعور أو الإحساس بالحاجة إلى التبول رغم فراغ المثانة.

ويرافق ذلك انتعاظات ليلية لا تتناسب مع العنانة النفسية والضعف الجنسي وسرعة القذف الذي يرافق صاحب هذا المرض.

وتفيد في معالجة مثل هذا الإنسان الحجامة والحقن الشرجية المصنوعة من مغلي الحلف بر في اليوم الأول ومغلي حبة البركة في اليوم الثاني ومغلي

لب القرع في اليوم الثالث والرابع والخامس والسادس ومغلي المربطارخ في اليوم السابع والثامن والتاسع ومغلي المحلب مع العفص في اليوم العاشر والحادي عشر والثاني عشر والثالث عشر والرابع عشر والخامس عشر إلى اليوم الخامسة والعشرين والالتزام بالحجامة في هذه الأيام العلاجية بالحقنة الشرجية وتكون الحجامة في أيام العلاج الخمسة والعشرين يوما وتكون الحجامة تحت السرة بثلاث كاسات وكاس على العانة وثلاث بالمشرط وستة جافة على هذا المكان وأسفل الظهر وأعلى الرقبة دموية وثلاث جافة وعلى القدمين كما هو مبين بالصورة:





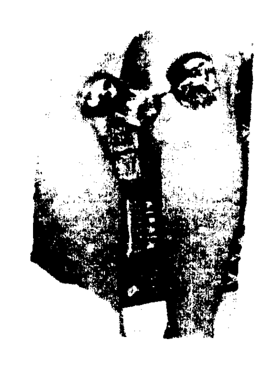
٧ جلسات منها ثلاث دموية والباقي جافة توافق أيام الاثنين أو الثلاثاء أو الخميس خاصة في مفردات الشهر العربي كما وضحت في الجزء الأول من كتاب الحجامة و ٧ جلسات حجامة أعلى الرأس ثلاث بالمشرط والباقي جافة كما هو مبين بالصورة وقد تصاب الموثة بالضخامة والتصلب.

فكما أن نسيج قطعة من الكاوتشوك يتصلب على مرور الزمن ويفقد مرونته، كذلك الألياف العضلية لغدة البروستاتا تصبح متوترة على السنين، ويكثر النسيج الضام في الغدة فتهرم.

وآية ذلك تضخمها وتصلبها ويماثل حجم الموثة الطبيعي حجم حبة الكستناء أو الجوزة، أما حجم الموثة الهرمة فيغدو بحجم البرتقالة الصغيرة، ولا يتجاوز وزنها وهي سليمة المائتي جرام، بينما قد يبلغ وزن الهرمة المتورمة الأربعمائة جرام وتغدو الموثة الهرمة مفصصة كرأس الثوم مؤلفة من أسنان غير متساوية الحجم كما شبهها «كولومبينو» أن ضخامة هذه الغدة أو ورمها يدفع بقعر المثانة عاليا، مكونة قعرا آخر خلقيا، يلعب دورا مرضيا هاما في حياة الإنسان إذ يركد البول في هذا القعر ويتخمر ثم تترسب فيه الرمال مكونة حصيات صغيرة، فضلا عن حدوث التهاب في المثانة يقض مضاجع الإنسان، ويحيل حياته الهادئة إلى جحيم لا يطاق، ولهذا يوصي الأطباء مستشيريهم المرضى الذين يشكون عسرة التبول، بإجراء الفحص الطبي والمس الشرجي بيد الطبيب بين وقت وآخر، لتتأكد من سلامة الغدة ومحافظتها على حجمها وتناسقها، فالطب يمتلك اليوم كشف حجم البروستاتا.

وهذا الموضوع من موضوعات هذا العصر والتي انتشرت بطريقة بشعة من الضعف الجنسي والقذف السريع والحمد لله لكل داء دواء ولكن بالعلاج والنصائح والتعليمات التي يتبعها المريض وعند تنفيذ التعليمات والحجامة لا توجد أي مشكلة نهائيًا وأنصح كل شخص أن يتجنب ويعرض عن المقويات الجنسية؛ لأنها تضر ضررًا ليس له دواء، ولكن لا بد أن تبحث عن الداء وأن تكون على وعي كامل عن أمراض البروستاتا، وأن يتجنب أمراض ومشاكل البروستاتا.

وينبغي على المريض أن يعلم جيدًا أن احتقان الحيوان المنوي يضر ضررا عظيما بالبروستاتا وتصل إلى حد الورم الليفي بسبب التهاب واحتقان الحويصلة المنوية فيجب على كل زوجة أن تراعي خالقها في زوجها عندما يحتاجها إلى الفراش لأن الجوع الجنسي خطير وأخطر من الجوع البطني وإلا فيقوم بالزواج وهذا من حقه الشرعي ولا نقاش فيه.



ومن العسير أن يشعر المرء بالهناءة والهدوء، وأن يحتفظ بعقل رصين، ونفس مطمئنة، وهو في حالة كبت مستمرة، أو إخفاق في الاستجابة إلى نداء الجنس.. ذلك النداء الطبيعي الذي وضعه الخالق فينا منذ الأزل نحن نعلم بأن خرق القوانين الاجتماعية يورث عادة الندم وعذاب الضمير وجزاء المجتمع، ولكن علينا أن نعلم بأن خرق القوانين الطبيعية وصم الأذان عن نداءات الجنس الطبيعية بكبت الشعور وعدم الاستجابة لدواعيه، يورث صاحبه الأمراض والعلل، والأسقام، ويوقف نشاطه وحيويته وعقله عن الإبداع والإنتاج فيقتص منه قصاصا عسيرا.

إن الإنسان الذي ينمو دون قطرات من حب، لا يمكن أن يكون إنسانا مبدعا واسع الآفاق، ذلك لأن اللذة لا تنحصر – كما قلنا – في إرضاء الحواس الجسدية فحسب، ولكنها ترضي العقل والنفس معا.

ومن العسير أن نفهم أو نتصور إنسانا يمتلك عقلا رصينا هادئا راضيا عن نفسه لم يستجب إلى نداءات الجنس – فكبت جوعه الجنسي- والكبت المستديم لصوت الطبيعة ونداءاتها التي تتطلب الأمومة والأبوة لا يمكن أن يكون صفة من صفات ذوي العقول النيرة القادرة على التفكير والتمييز

والإبداع، ولكنها تؤدي إلى أفكار تنحرف عن المجرى الطبيعي، وتكون النتيجة تظاهر بالعفة والحشمة الزائدتين وغرابة في الطبع والمزاج، واختلالا في أجهزة الجسد عامة والجهاز العصبي خاصة.

إن تضخم البروستاتا أحيانا يحدث بسبب كبت السائل المنوي وكل هذا بسبب الزوجات أصحاب الثلاجات الباردة حينما يدعوها زوجها إلى الفراش وتقول له: أنا مشغولة في المطبخ أنا مشغولة في غسيل الملابس أنا مشغولة في كذا وكذا .

أمر عجيب لهذه النسوة وكل هذا بسبب بعدهم عن الدين وعدم الثقافة الدينية ولو تعلم الثقافة الدينية الإسلامية كانت مرت على هذا الحديث النبوي الذي يبين خطورة الجوع الجنسي وأهميته.

روى أبو داود الطيالسي عن رسول الله ﷺ أنه قال: «**حق الزوج على زوجته أن لا تمنعه نفسها، وإن كانت على ظهر قتب وأن لا تصوم يوما واحدًا إلا بإذنه إلا الفريضة فإن فعلت أثمت ولم يتقبل منها وأن لا تعطي من بيته شيئا إلى بإذنه فإن فعلت كان له الأجر وكان عليها الوزر وأن لا تخرج من بيته إلا بإذنه فإن فعلت لعنها الله وملائكة الغضب حتى تتوب أو ترجع**»

وهذا الحديث العظيم من الطب الوقائي الذي يعالج مشاكل المجتمع كلها ولو نفذت كلمات هذا الحديث لا توجد أي مشاكل نهائيا ولا يوجد أي مشاحنات ولا مضايقات في المجتمع ويكون مجتمعًا سويًّا؛ لأن هذا الحديث يعالج كثيرًا من المشاكل ويقوم المرأة التي يبدأ المجتمع الطالح بها والمجتمع الصالح بها فقد علم رسول الله ﷺ أن كبت الجوع الجنسي خطر فوجه الزوجة قائلا: "حق الزوج على زوجته أن لا تمنعه نفسها"، وإن

كانت على ظهر قتب أي إذا أراد جماعها فإنها إن فعلت ذلك وقت حاجته فقد عرضته للهلاك الأخروي؛ لأنه ربما صرف شهوته في محرم فيجب عليها حيث لا عذر لها أن تمكنه من نفسها وإن كانت راكبة وأن لا تقول: أنا مشغولة في كذا وكذا وإن عصت فعلى الزوج الزواج فورا ولا يناقش.

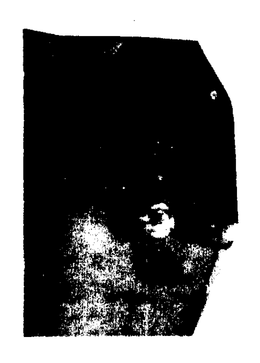
وكما روى أيضًا الطبراني في الكبير أن رسول الله ﷺ قال: «**حق الزوج على المرأة أن لا تهجر فراشه وأن تبر قسمه وأن تطيع أمره وأن لا تخرج إلا بإذنه وأن لا تدخل إليه من يكره**» هذه تعليمات الديانة الإسلامية لأنها كلها نصائح دنيوية وأخروية، ومعذرة لإطالتي في هذا الباب لأن هذا الباب من الأبواب المهمة جدًّا والتي انتشرت مشاكلها على المستوى العالمي فلا بد أن أقيم من جميع الجهات وليس في العلاج فقط إذا كان هناك طب وقائي فتكون الأمراض قليلة جدًّا وأن يكون المجتمع رائدًا في جميع الأمور.

إن الضعف الجنسي وسرعة القذف من مشاكل العصر والتي انتشرت بطريقة كبيرة جدًّا.

إن الاندفاع لإرواء الغريزة الجنسية قوة لا تقهر، وأن كل شخص عاقل مدرك مراهق ينطوي على وازع جنسي حبيس، وشهوة قوية فعالة وكل من ينفي وجود هذا الإحساس عنده، يكون إما مداجيا منافقا، أو عليلا.

وقد جهر بهذا كثير من القديسين والمتبتلين الذين انقطعوا إلى العبادة وصرحوا به تحت وطأة هذا الوازع الشهواني، فلنستمع إلى بوذا المتبتل راهب الصين إذ يقول: «آه! إن هذا لمحرق أكثر من النار التي تتلظى، إن هذه الغريزة تكوي الأجساد وتؤلمها بأكثر مما تكوي أجساد الفيلة بالحديد

المحمّى»، والفيلسوف المتشائم «شوبنهور» يمدح شيخوخته ويقدسها، لأنها أنقذته من هذا الجلاد الذي لا يرحم، جلاد الشهوة الجنسية إن هذا الحرمان الجنسي ليؤدي إلى خلل في التوازن بين عوامل الجسد والروح، والتوازن الذي هو عامل أساسي لاتزان كل شخص طبيعي يريد أن يثبت وجوده في هذه الحياة ويقوم بنصيبه فيها من العمل في سبيله.



إن الحجامة تلعب دورًا كبيرًا جدًّا في حل جميع المشاكل الصحية بالتوجيهات الصحية والطرق الصحيحة ومعرفة جميع مسببات المرض من جميع النواحي حتى تنجح عملية الشفاء وكما تحدثنا عن العلاج بالحجامة والحقن الشرجية كما قلت من قبل في بدء هذا الباب ولكن ينبغي شرب كوب لبن ناقة أو لبن بقري أو جاموسي دافئ مضاف إليه ملعقة كبيرة من طلع النخيل، وملعقة صغيرة من حبوب اللقاح وملعقة صغيرة من الزنجبيل و٥ جرام ملكات النحل محلى بعسل النحل ويشرب هذا ثلاث مرات قبل الأكل بربع ساعة يوميًّا فيقوي هذه الحالة ويعالج البروستاتا ويعالج سرعة القذف فنداء إلى كل أسرة أن تلتزم بالكتاب والسنة في المترل وأن تأخذ الوقاية الناجحة من الدستور الوقائي والمرشد النوراني: القرآن والسنة النبوية حتى لا تهوي بك نفسك في الملذات والخسران في الدنيا والآخرة.

وعلى كل زوجة أن تعلم جيدا أن كل خطيئة يقوم بها الزوج من زنى فهي آثمة في حالة رفضها له. وفي حالة ضعفه الجنسي فبهذه البروستاتا يكون في حالته الطبيعية.

وهناك أمر هام جدًّا أريد أن أوضحه لأنه قد يعوق الحالة الجنسية من

ناحية الزوج والزوجة فهناك أمور روحانية يعلمها الكثير ويغفل عنها بعض الناس مع العلم فهي حقيقة لا شك فيها وأريد أن أوضحها من باب: ذكر فإن الذكرى تنفع المؤمنين.



هناك أمور وصفية مثل الحسد والسحر يعوق الحالة الجنسية، ويجعلها ضعيفة وكثير من الناس يجهلون هذا الموضوع -وهو موضوع الحسد والسحر مع العلم- واضح بالكتاب والسنة مثل: إذا كان هناك انتصاب قوي وعند الإدخال يرتخي العضو فيكون هناك ربط وهذه علامة من علامات السحر أو الحسد.

والسحر له علامات كثيرة منها.

١- الأحلام المزعجة والمفزعة.

٢- رؤية الكلاب السود والقرود.

٣- الإحساس بالوقوع من مكان عال إلى مكان أسفل.

٤- ضيق المرأة من زوجها ورؤيته رؤية غير مألوفة كتخيله في صورة قرد أو كلب أو أي شكل غير طبيعي وكل هذه التخيلات يقوم بها الجن المكلف بالسحر للتفريق بينهما.

٥- الصداع الدائم بدون أي أسباب عضوية.

٦- آلام في أسفل الظهر سواء كانت عند الزوجة أو الزوج وهذه الأمور كلها تنطبق على الاثنين.

٧- سقوط الشعر عند الاثنين وخاصة عند النساء والإحساس بضيق النفس من المسكن والميل إلى البكاء المستمر والخنقة وعند الخروج من الشقة

يرجع الإحساس بالهدوء.

٨- الضعف الجنسي عند الرجل وعدم الإحساس عند الزوجة والرفض لهذا الموضوع، وعلامة الضعف عند الرجل يكون الرجل في حالة انتصاب وعند الإدخال يرتخي العضو فهذا من أمور السحر.

٩- القلق والتوتر العصبي وعدم النوم.

١٠- ضرب الزوج أو الزوجة للأولاد وضربهم ضرب من دون أي تستدعي لذلك.

١١- طلب المرأة لزوجها الطلاق وتكرر اللفظ طلقني بدون داعي وكثرة المشاكل بينهما.

١٢- الإضراب عن طاعة الله سواء في الصلاة وسماع وقراءة القرآن.

١٣- الإضراب عن العمل وكراهيته.

١٤- الكسل والخمول وكثرة النوم.

١٥- الإعراض عن الزواج.

١٦- وقف الحال عند الزواج أو العمل.

١٧- الإحساس بوجع في القلب بدون أي أسباب مرضية عضوية.

١٨- ارتفاع الضغط بدون أي أسباب مرضية كأمراض الكلى والدهون... إلخ.

١٩- فشل الأولاد في الدراسة وكثرة النسيان وعدم التركيز والتوتر أيام الامتحانات وعدم دخول الامتحانات.

٢٠- وجود أمراض عضوية في الجسم وآلام مزمنة لا يعرف لها الطب أسباب، ولا جميع التحاليل ولا الإشاعات تعرف طريقا للأسباب.

وهناك أمور أخرى عديدة ولكن يسأل القارئ نفسه ويقول: أنا

عندي كل هذه الأشياء وما هو العلاج وما هو الحل؟

أقول له: أخي القارئ المحترم علاجك في الحجامة؛ لأن الحجامة تقضي على السحر والحسد وتضر بالجن المكلف بالسحر أيا كان السحر بأنواعه والالتزام بالرقية الشرعية الآتية وتنفذ لحين الانتهاء من الأعراض.

## الرقية العامة الشاملة

## وهي شديدة البأس على الجن ومجربة

### الرقية العامة الشاملة

تقرأ هذه الرقية على إناء ماء مع وضع اليد اليمنى في الإناء ولا تخرج اليد اليمنى من الإناء لحين الفراغ من القرآن وبعد ذلك تأخذ شفشق للشرب منه والباقي يرش في أركان الشقة ما عدا الحمام وتنفذ لمدة شهر وبعد ذلك تنفذ كل جمعة.

### دعاء وتحصينات

أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم من همزه ونفثه ونفخه.

أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدا عبده ورسوله.

لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم.

اللهم لك الحمد وإليك المشتكى وأنت المستعان، وعليك التكلان، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.

باسم الله ذي الشأن، عظيم البرهان، شديد السلطان، ما شاء الله كان، نعوذ بالله من الشيطان.

باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم، ثلاث مرات.

باسم الله أمسينا (أصبحنا) بالله الذي ليس منه شيء ممتنع، وبعزة الله التي لا ترام ولا تضام، وبسلطان الله المنيع نحتجب، وبأسمائه الحسنى كلها عائذين من الأبالسة، ومن شر شياطين الإنس والجن، ومن شر كل معلن أو مسر، ومن شر ما يخرج بالليل ويكمن بالنهار، ويكمن بالليل ويخرج بالنهار، ومن شر ما خلق وذرأ وبرأ، ومن شر إبليس وجنوده، ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها إن ربي على صراط مستقيم.

نعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق (٣ مرات).

نعوذ بما استعاذ به موسى وعيسى وإبراهيم الذي وفى من شر ما خلق وذرأ ومن شر إبليس وجنوده ومن شر ما يبغي.

نعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه وشر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون.

نعوذ بالله العظيم وبوجهه الكريم وسلطانه القديم من الشيطان الرجيم.

نعوذ بكلمات الله التامة، من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامة.

تحصنا بالله الذي لا إله إلا هو إلهنا وإله كل شيء، واعتصمنا بربنا ورب كل شيء، وتوكلنا على الحي الذي لا يموت، واستدفعنا الشر بلا حول ولا قوة إلا بالله، حسبنا الله ونعم الوكيل، حسبنا الرب من العباد، حسبنا الخالق من المخلوق، حسبنا الرازق من المرزوق، حسبنا الله هو حسبنا، حسبنا الذي بيده ملكوت كل شيء وهو يجير ولا يجار عليه، حسبنا الله وكفى سمع الله لمن دعا ليس وراء الله مرمى، حسبنا الله لا إله إلا هو، عليه توكلنا وهو رب العرش العظيم.

اللهم إنا بك آمنا وعليك توكلنا وما لنا أن لا نتوكل على الله وقد هدانا سبلنا ولنصبرن على ما آذيتمونا وعلى الله فليتوكل المتوكلون.

حسبنا الله لا إله إلى هو عليه توكلنا وهو رب العرش العظيم (٧ مرات).

اللهم رحمتك نرجو فلا تكلنا إلى أنفسنا طرفة عين، وأصلح لنا شأننا كله، لا إله إلا أنت.

اللهم إنا نعوذ بك من جهد البلاء، ودرك الشقاء، وسوء القضاء، وشماتة الأعداء.

اللهم ذا السلطان العظيم والمن القديم ذا الوجه الكريم ولي الكلمات التامات والدعوات المستجابات عافنا وعاف المسلمين من أنفس الجن وأعين الإنس يا رب العالمين.

اللهم من كان منا مسحور، سواء كان السحر مأكولا أو مشروبا أو مرشوشا أو مثنورا أو مشموما أو مدفونا أو معلقا على الأشجار أو مدفونا تحت الأشجار أو معلقا في مهاب الرياح أو مرميا في البحار والأنهار، والآبار، أو كان مربوطا بأجنحة وأرجل الطيور، أو مقرونا بالحيوانات أو كان من عقد عقدة ونفث عليها من تلك الأنفس الخبيثة أو كان مما أخذ من أثر المسحور من شعره أو أظافره أو من ثيابه، أو كان معمولا من الكتابات والطلسمات، اللهم فأبطله بقدرتك، اللهم وفك عقد السحر أينما كانت وكيفما كانت، اللهم أبطل السحر كله أينما كان وكيفما كان، اللهم أنت القائل ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ سَيُبْطِلُهُۥٓ ﴾وأنت القائل ﴿ فَوَقَعَ ٱلْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴾ اللهم أنت الحق وقولك الحق ووعدك الحق: ﴿ يَـٰبُنَىَّ إِنَّهَآ إِن تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ فَتَكُن فِى صَخْرَةٍ أَوْ فِى ٱلسَّمَـٰوَٰتِ أَوْ فِى ٱلْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا ٱللَّهُ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ ﴾[لقمان: ١٦].

اللهم إنا نسألك باسمك الأعظم الذي إذا دعيت به أجبت وإذا سئلت

به أعطيت وإذا أستعذت به أعذت.. اللهم أهلك كل من طغى وبغى على عبادك المسلمين من الحسدة والسحرة والشياطين من المردة والعفاريت والماردات والعفريتات ﴿ وَلَا تَدْعُ مَعَ ٱللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ ۘ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۚ كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُۥ ۚ لَهُ ٱلْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴾ [القصص: ٨٨].

اللهم منزل الكتاب، ومجري السحاب، وهازم الأحزاب، اللهم اهزمهم وزلزل الأرض من تحت أقدامهم، ﴿ سَيُهْزَمُ ٱلْجَمْعُ وَيُوَلُّونَ ٱلدُّبُرَ ۝ بَلِ ٱلسَّاعَةُ مَوْعِدُهُمْ وَٱلسَّاعَةُ أَدْهَىٰ وَأَمَرُّ ﴾ [القمر: ٤٥]، اللهم وأشعل في قلوب الشياطين نارا وعن يمينهم نارا وعن شمالهم نارا ومن أمامهم نارا ومن خلفهم نارا ومن فوقهم نارا ومن تحتهم نارا وأعظم لهم نارا حتى الموت، ﴿ يُرِيدُونَ أَن يَخْرُجُوا۟ مِنَ ٱلنَّارِ وَمَا هُم بِخَٰرِجِينَ مِنْهَا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ مُّقِيمٌ ﴾ [المائدة: ٣٧].

اللهم أرنا فيهم يوما كيوم فرعون وهامان وقارون.

اللهم إنا نجعلك في نحورهم ونعوذ بك من شرورهم.

اللهم أحصهم عددا واقتلهم بددا ولا تغادر منهم أحدا.

اللهم إنا نسألك بأنا نشهد بأنك أنت الله لا إله إلا أنت الأحد الصمد الذي لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوا أحد، أن تدمر كل حاسد وحاسدة وكل ساحر وساحرة وكل شيطان وشيطانة من المردة والعفاريت والماردات والعفريتات، اللهم اعكس سحر السحرة عليهم وسلط جنهم عليهم، اللهم وارجع عيون العائنين عليهم وسلط جنهم عليهم.

اللهم اضرب الظالمين بالظالمين وأخرجنا من بينهم سالمين لا إله إلا أنت سبحانك إنا كنا من الظالمين.

اللهم إنا نسألك بأن لك الحمد، لا إله إلا أنت، المنان بديع السموات

والأرض ذو الجلال والإكرام، اللهم إنك تأخذ للمظلوم حقه ممن ظلمه فخذ لـنا حقـنا ممن ظلمنا وحسدنا وسحرنا وقذفنا ومكر بنا من الإنس والجن والشـياطين والمـردة والعفاريـت والمـاردات والعفريـتات والشياطين والشيطانات، ومن مخلوقاتك أجمعين.

اللهم إنا ندعوك دعوة المظلوم ودعوة المظلوم ليس بينها وبينك حجاب، اللهم اكفنا من ظلمنا بما شئت وكيفما شئت، ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن وكل شيء عنده بمقدار.

﴿ فَسَيَكْفِيكَهُمُ ٱللَّهُ ۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴾ [البقرة: ١٣٧].

﴿ أَلَيْسَ ٱللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُۥ ۖ وَيُخَوِّفُونَكَ بِٱلَّذِينَ مِن دُونِهِۦ ۚ وَمَن يُضْلِلِ ٱللَّهُ فَمَا لَهُۥ مِنْ هَادٍ ﴾ [الزمر: ٣٦].

﴿ إِنَّا كَفَيْنَاكَ ٱلْمُسْتَهْزِءِينَ ﴾ [الحجر: ٩٥].

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يُدَٰفِعُ عَنِ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُورٍ ﴿٣٨﴾ أُذِنَ لِلَّذِينَ يُقَٰتَلُونَ بِأَنَّهُمْ ظُلِمُوا ۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ نَصْرِهِمْ لَقَدِيرٌ ﴾ [الحج: ٣٨- ٣٩].

اللهم لا تجعل للشياطين في أجسادنا قرارا، اللهم أخرجهم من العيون ومن الرءوس، ومن الصدور ومن البطون ومن الظهور ومن الأيدي، ومن الأرجل ومن العظام ومن الأعصاب ومن العروق، اللهم أخرجهم من العروق، اللهم أخرجهم من العروق.

﴿ قَالَ ٱخْرُجْ مِنْهَا مَذْءُومًا مَّدْحُورًا ۖ لَّمَن تَبِعَكَ مِنْهُمْ لَأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنكُمْ أَجْمَعِينَ ﴾ [الأعراف: ١٨].

ربنا إنا مسنا الضر وأنت أرحم الراحمين.

ربنا إنا مسنا الشيطان بنصب وعذاب.

ربنا لا تجعلنا فتنة للقوم الظالمين ونجنا برحمتك من القوم الكافرين.

ربنا أفرغ علينا صبرا وثبت أقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين.

اللهم يا مغيث أغثنا، يا مغيث أغثنا، يا مغيث أغثنا.

اللهم يا مالك يوم الدين إياك نعبد وإياك نستعين.

اللهم إنا بك نصول وبك نجول وفيك نقاتل.

اللهم أنت ربنا لا إله إلا أنت، عليك توكلنا وأنت رب العرش العظيم، ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن، لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، نعلم أن الله على كل شيء قدير، وأن الله قد أحاط بكل شيء علما، وأحصى كل شيء عددا، اللهم إنا نعوذ بك من شرور أنفسنا ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها، إن ربي على صراط مستقيم.

اللهم إنا عبيدك بنو عبيدك بنو إمائك نواصينا بيدك ماض فينا حكمك عدل فينا قضاؤك نسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو علمته أحدا من خلقك أو أنزلته في كتابك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلوبنا ونور صدورنا وجلاء أحزاننا وذهاب همومنا.

**أعوذ بالله من الشيطان الرجيم:**

﴿ بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ۝١ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ۝٢ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ۝٣ مَٰلِكِ يَوْمِ ٱلدِّينِ ۝٤ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝٥ ٱهْدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلْمُسْتَقِيمَ ۝٦ صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ ٱلْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ ۝٧ ﴾ [سورة الفاتحة].

﴿ الٓمٓ ۝١ ذَٰلِكَ ٱلْكِتَٰبُ لَا رَيْبَ ۛ فِيهِ ۛ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ۝٢ ٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِٱلْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ۝٣ وَٱلَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَآ أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِٱلْءَاخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ۝٤ أُوْلَٰٓئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ ۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ

ٱلْمُفْلِحُونَ ﴾ [البقرة: ١- ٥].

﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ وَمَاتُوا۟ وَهُمْ كُفَّارٌ أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ لَعْنَةُ ٱللَّهِ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةِ وَٱلنَّاسِ أَجْمَعِينَ ﴿١٦١﴾ خَٰلِدِينَ فِيهَا ۖ لَا يُخَفَّفُ عَنْهُمُ ٱلْعَذَابُ وَلَا هُمْ يُنظَرُونَ ﴿١٦٢﴾ وَإِلَٰهُكُمْ إِلَٰهٌ وَٰحِدٌ ۖ لَّآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلرَّحْمَٰنُ ٱلرَّحِيمُ ﴿١٦٣﴾ إِنَّ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱلْفُلْكِ ٱلَّتِى تَجْرِى فِى ٱلْبَحْرِ بِمَا يَنفَعُ ٱلنَّاسَ وَمَآ أَنزَلَ ٱللَّهُ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مِن مَّآءٍ فَأَحْيَا بِهِ ٱلْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِن كُلِّ دَآبَّةٍ وَتَصْرِيفِ ٱلرِّيَٰحِ وَٱلسَّحَابِ ٱلْمُسَخَّرِ بَيْنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٦٤﴾ وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ ٱللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ ٱللَّهِ ۖ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَشَدُّ حُبًّا لِّلَّهِ ۗ وَلَوْ يَرَى ٱلَّذِينَ ظَلَمُوٓا۟ إِذْ يَرَوْنَ ٱلْعَذَابَ أَنَّ ٱلْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ ٱللَّهَ شَدِيدُ ٱلْعَذَابِ ﴿١٦٥﴾ إِذْ تَبَرَّأَ ٱلَّذِينَ ٱتُّبِعُوا۟ مِنَ ٱلَّذِينَ ٱتَّبَعُوا۟ وَرَأَوُا۟ ٱلْعَذَابَ وَتَقَطَّعَتْ بِهِمُ ٱلْأَسْبَابُ ﴾
[البقرة: ١٦١- ١٦٦].

﴿ ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَىُّ ٱلْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ ۗ مَن ذَا ٱلَّذِى يَشْفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذْنِهِۦ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَىْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ ۖ وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ ٱلْعَلِىُّ ٱلْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾ لَآ إِكْرَاهَ فِى ٱلدِّينِ ۖ قَد تَّبَيَّنَ ٱلرُّشْدُ مِنَ ٱلْغَىِّ ۚ فَمَن يَكْفُرْ بِٱلطَّٰغُوتِ وَيُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ فَقَدِ ٱسْتَمْسَكَ بِٱلْعُرْوَةِ ٱلْوُثْقَىٰ لَا ٱنفِصَامَ لَهَا ۗ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٥٦﴾ ٱللَّهُ وَلِىُّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ يُخْرِجُهُم مِّنَ ٱلظُّلُمَٰتِ إِلَى ٱلنُّورِ ۖ وَٱلَّذِينَ كَفَرُوٓا۟ أَوْلِيَآؤُهُمُ ٱلطَّٰغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ ٱلنُّورِ إِلَى ٱلظُّلُمَٰتِ ۗ أُو۟لَٰٓئِكَ أَصْحَٰبُ ٱلنَّارِ ۖ هُمْ فِيهَا خَٰلِدُونَ ﴾ [البقرة: ٢٥٥- ٢٥٧].

﴿ ءَامَنَ ٱلرَّسُولُ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِۦ وَٱلْمُؤْمِنُونَ ۚ كُلٌّ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ وَرُسُلِهِۦ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِۦ ۚ وَقَالُوا۟ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ ٱلْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ إِن نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُۥ عَلَى

ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ ۖ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَآ ۚ أَنتَ مَوْلَىٰنَا فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَـٰفِرِينَ ﴾ [البقرة: ٢٨٥، ٢٨٦].

﴿ شَهِدَ ٱللَّهُ أَنَّهُۥ لَآ إِلَـٰهَ إِلَّا هُوَ وَٱلْمَلَـٰٓئِكَةُ وَأُو۟لُوا۟ ٱلْعِلْمِ قَآئِمًۢا بِٱلْقِسْطِ ۚ لَآ إِلَـٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ ﴿١٨﴾ إِنَّ ٱلدِّينَ عِندَ ٱللَّهِ ٱلْإِسْلَـٰمُ ۗ وَمَا ٱخْتَلَفَ ٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْكِتَـٰبَ إِلَّا مِنۢ بَعْدِ مَا جَآءَهُمُ ٱلْعِلْمُ بَغْيًۢا بَيْنَهُمْ ۗ وَمَن يَكْفُرْ بِـَٔايَـٰتِ ٱللَّهِ فَإِنَّ ٱللَّهَ سَرِيعُ ٱلْحِسَابِ ﴾ [آل عمران: ١٨- ١٩].

﴿ قُلِ ٱللَّهُمَّ مَـٰلِكَ ٱلْمُلْكِ تُؤْتِى ٱلْمُلْكَ مَن تَشَآءُ وَتَنزِعُ ٱلْمُلْكَ مِمَّن تَشَآءُ وَتُعِزُّ مَن تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَن تَشَآءُ ۖ بِيَدِكَ ٱلْخَيْرُ ۖ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٦﴾ تُولِجُ ٱلَّيْلَ فِى ٱلنَّهَارِ وَتُولِجُ ٱلنَّهَارَ فِى ٱلَّيْلِ ۖ وَتُخْرِجُ ٱلْحَىَّ مِنَ ٱلْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ ٱلْمَيِّتَ مِنَ ٱلْحَىِّ ۖ وَتَرْزُقُ مَن تَشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ [آل عمران: ٢٦- ٢٧].

﴿ ٱلَّذِينَ قَالَ لَهُمُ ٱلنَّاسُ إِنَّ ٱلنَّاسَ قَدْ جَمَعُوا۟ لَكُمْ فَٱخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَـٰنًا وَقَالُوا۟ حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ ﴿١٧٣﴾ فَٱنقَلَبُوا۟ بِنِعْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوٓءٌ وَٱتَّبَعُوا۟ رِضْوَٰنَ ٱللَّهِ ۗ وَٱللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ ﴿١٧٤﴾ إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ ٱلشَّيْطَـٰنُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُۥ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴾ [آل عمران: ١٧٣- ١٧٥].

﴿ وَٱلصَّـٰٓفَّـٰتِ صَفًّا ﴿١﴾ فَٱلزَّٰجِرَٰتِ زَجْرًا ﴿٢﴾ فَٱلتَّـٰلِيَـٰتِ ذِكْرًا ﴿٣﴾ إِنَّ إِلَـٰهَكُمْ لَوَٰحِدٌ ﴿٤﴾ رَّبُّ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ ٱلْمَشَـٰرِقِ ﴿٥﴾ إِنَّا زَيَّنَّا ٱلسَّمَآءَ ٱلدُّنْيَا بِزِينَةٍ ٱلْكَوَاكِبِ ﴿٦﴾ وَحِفْظًا مِّن كُلِّ شَيْطَـٰنٍ مَّارِدٍ ﴿٧﴾ لَّا يَسَّمَّعُونَ إِلَى ٱلْمَلَإِ ٱلْأَعْلَىٰ وَيُقْذَفُونَ مِن كُلِّ جَانِبٍ ﴿٨﴾ دُحُورًا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ﴿٩﴾ إِلَّا مَنْ خَطِفَ ٱلْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُۥ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ﴾ [الصافات: ١- ١٠].

﴿ لَوْ أَنزَلْنَا هَـٰذَا ٱلْقُرْءَانَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُۥ خَـٰشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ ٱللَّهِ ۚ وَتِلْكَ ٱلْأَمْثَـٰلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِى لَآ إِلَـٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ عَـٰلِمُ ٱلْغَيْبِ وَٱلشَّهَـٰدَةِ ۖ هُوَ ٱلرَّحْمَـٰنُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٢٢﴾ هُوَ ٱللَّهُ ٱلَّذِى لَآ إِلَـٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْمَلِكُ

﴿ ٱلْقُدُّوسُ ٱلسَّلَـٰمُ ٱلْمُؤْمِنُ ٱلْمُهَيْمِنُ ٱلْعَزِيزُ ٱلْجَبَّارُ ٱلْمُتَكَبِّرُ ۚ سُبْحَـٰنَ ٱللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٢٣﴾ هُوَ ٱللَّهُ ٱلْخَـٰلِقُ ٱلْبَارِئُ ٱلْمُصَوِّرُ ۖ لَهُ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ ۚ يُسَبِّحُ لَهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۖ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ ﴾ [الحشر: ٢١ – ٢٤].

﴿ وَٱتَّبَعُوا۟ مَا تَتْلُوا۟ ٱلشَّيَـٰطِينُ عَلَىٰ مُلْكِ سُلَيْمَـٰنَ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَـٰنُ وَلَـٰكِنَّ ٱلشَّيَـٰطِينَ كَفَرُوا۟ يُعَلِّمُونَ ٱلنَّاسَ ٱلسِّحْرَ وَمَآ أُنزِلَ عَلَى ٱلْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ هَـٰرُوتَ وَمَـٰرُوتَ ۚ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّىٰ يَقُولَآ إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِۦ بَيْنَ ٱلْمَرْءِ وَزَوْجِهِۦ ۚ وَمَا هُم بِضَآرِّينَ بِهِۦ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۚ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنفَعُهُمْ ۚ وَلَقَدْ عَلِمُوا۟ لَمَنِ ٱشْتَرَىٰهُ مَا لَهُۥ فِى ٱلْـَٔاخِرَةِ مِنْ خَلَـٰقٍ ۚ وَلَبِئْسَ مَا شَرَوْا۟ بِهِۦٓ أَنفُسَهُمْ ۚ لَوْ كَانُوا۟ يَعْلَمُونَ ﴾ [البقرة: ١٠٢].

﴿ وَأَوْحَيْنَآ إِلَىٰ مُوسَىٰٓ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ ۖ فَإِذَا هِىَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿١١٧﴾ فَوَقَعَ ٱلْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿١١٨﴾ فَغُلِبُوا۟ هُنَالِكَ وَٱنقَلَبُوا۟ صَـٰغِرِينَ ﴿١١٩﴾ وَأُلْقِىَ ٱلسَّحَرَةُ سَـٰجِدِينَ ﴿١٢٠﴾ قَالُوٓا۟ ءَامَنَّا بِرَبِّ ٱلْعَـٰلَمِينَ ﴿١٢١﴾ رَبِّ مُوسَىٰ وَهَـٰرُونَ ﴾
[الأعراف: ١١٧- ١٢٢].

﴿ وَقَالَ فِرْعَوْنُ ٱئْتُونِى بِكُلِّ سَـٰحِرٍ عَلِيمٍ ﴿٧٩﴾ فَلَمَّا جَآءَ ٱلسَّحَرَةُ قَالَ لَهُم مُّوسَىٰٓ أَلْقُوا۟ مَآ أَنتُم مُّلْقُونَ ﴿٨٠﴾ فَلَمَّآ أَلْقَوْا۟ قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ ٱلسِّحْرُ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ سَيُبْطِلُهُۥٓ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ ٱلْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾ وَيُحِقُّ ٱللَّهُ ٱلْحَقَّ بِكَلِمَـٰتِهِۦ وَلَوْ كَرِهَ ٱلْمُجْرِمُونَ ﴾ [يونس: ٧٩- ٨٢].

﴿ قُلْ إِنَّ رَبِّى يَقْذِفُ بِٱلْحَقِّ عَلَّـٰمُ ٱلْغُيُوبِ ﴿٤٨﴾ قُلْ جَآءَ ٱلْحَقُّ وَمَا يُبْدِئُ ٱلْبَـٰطِلُ وَمَا يُعِيدُ ﴾ [سبأ: ٤٨- ٤٩].

﴿ وَقَدِمْنَآ إِلَىٰ مَا عَمِلُوا۟ مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَـٰهُ هَبَآءً مَّنثُورًا ﴾ [الفرقان: ٢٣].

﴿ قَالُوا۟ يَـٰمُوسَىٰٓ إِمَّآ أَن تُلْقِىَ وَإِمَّآ أَن نَّكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَىٰ ﴿٦٥﴾ قَالَ بَلْ أَلْقُوا۟ ۖ فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِن سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَىٰ ﴿٦٦﴾ فَأَوْجَسَ فِى نَفْسِهِۦ خِيفَةً

مُوسَىٰ ﴿٦٧﴾ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنتَ ٱلْأَعْلَىٰ ﴿٦٨﴾ وَأَلْقِ مَا فِى يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوٓاْ ۖ إِنَّمَا صَنَعُواْ كَيْدُ سَٰحِرٍ ۖ وَلَا يُفْلِحُ ٱلسَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ﴾ [طه: ٦٥- ٦٩].

﴿ وَإِذْ يَعِدُكُمُ ٱللَّهُ إِحْدَى ٱلطَّآئِفَتَيْنِ أَنَّهَا لَكُمْ وَتَوَدُّونَ أَنَّ غَيْرَ ذَاتِ ٱلشَّوْكَةِ تَكُونُ لَكُمْ وَيُرِيدُ ٱللَّهُ أَن يُحِقَّ ٱلْحَقَّ بِكَلِمَٰتِهِۦ وَيَقْطَعَ دَابِرَ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٧﴾ لِيُحِقَّ ٱلْحَقَّ وَيُبْطِلَ ٱلْبَٰطِلَ وَلَوْ كَرِهَ ٱلْمُجْرِمُونَ ﴿٨﴾ إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَٱسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّى مُمِدُّكُم بِأَلْفٍ مِّنَ ٱلْمَلَٰٓئِكَةِ مُرْدِفِينَ ﴿٩﴾ وَمَا جَعَلَهُ ٱللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِۦ قُلُوبُكُمْ ۚ وَمَا ٱلنَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِندِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿١٠﴾ إِذْ يُغَشِّيكُمُ ٱلنُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِۦ وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ ٱلشَّيْطَٰنِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ ٱلْأَقْدَامَ ﴿١١﴾ إِذْ يُوحِى رَبُّكَ إِلَى ٱلْمَلَٰٓئِكَةِ أَنِّى مَعَكُمْ فَثَبِّتُواْ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ۚ سَأُلْقِى فِى قُلُوبِ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ ٱلرُّعْبَ فَٱضْرِبُواْ فَوْقَ ٱلْأَعْنَاقِ وَٱضْرِبُواْ مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ ﴿١٢﴾ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ شَآقُّواْ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ ۚ وَمَن يُشَاقِقِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَإِنَّ ٱللَّهَ شَدِيدُ ٱلْعِقَابِ ﴿١٣﴾ ذَٰلِكُمْ فَذُوقُوهُ وَأَنَّ لِلْكَٰفِرِينَ عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴾ [الأنفال: ٧- ١٤].

﴿ وَقُلْ جَآءَ ٱلْحَقُّ وَزَهَقَ ٱلْبَٰطِلُ ۚ إِنَّ ٱلْبَٰطِلَ كَانَ زَهُوقًا ﴾ [الإسراء: ٨١].

﴿ بَلْ نَقْذِفُ بِٱلْحَقِّ عَلَى ٱلْبَٰطِلِ فَيَدْمَغُهُۥ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ ۚ وَلَكُمُ ٱلْوَيْلُ مِمَّا تَصِفُونَ ﴾ [الأنبياء: ١٨].

﴿ يَكَادُ ٱلْبَرْقُ يَخْطَفُ أَبْصَٰرَهُمْ ۖ كُلَّمَآ أَضَآءَ لَهُم مَّشَوْاْ فِيهِ وَإِذَآ أَظْلَمَ عَلَيْهِمْ قَامُواْ ۚ وَلَوْ شَآءَ ٱللَّهُ لَذَهَبَ بِسَمْعِهِمْ وَأَبْصَٰرِهِمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴾ [البقرة: ٢٠].

﴿ قَالُواْ ٱدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُبَيِّن لَّنَا مَا لَوْنُهَا ۚ قَالَ إِنَّهُۥ يَقُولُ إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَآءُ فَاقِعٌ لَّوْنُهَا تَسُرُّ ٱلنَّٰظِرِينَ ﴾ [البقرة: ٦٩].

﴿ وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ ٱلْكِتَٰبِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّنۢ بَعْدِ إِيمَٰنِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا

مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ ٱلْحَقُّ ۖ فَٱعْفُوا۟ وَٱصْفَحُوا۟ حَتَّىٰ يَأْتِىَ ٱللَّهُ بِأَمْرِهِۦٓ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴾ [البقرة: ١٠٩].

﴿ أَمْ يَحْسُدُونَ ٱلنَّاسَ عَلَىٰ مَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ ۖ فَقَدْ ءَاتَيْنَآ ءَالَ إِبْرَٰهِيمَ ٱلْكِتَـٰبَ وَٱلْحِكْمَةَ وَءَاتَيْنَـٰهُم مُّلْكًا عَظِيمًا ﴾ [النساء: ٥٤].

﴿ وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِى ٱلسَّمَآءِ بُرُوجًا وَزَيَّنَّـٰهَا لِلنَّـٰظِرِينَ ﴿١٦﴾ وَحَفِظْنَـٰهَا مِن كُلِّ شَيْطَـٰنٍ رَّجِيمٍ ﴿١٧﴾ إِلَّا مَنِ ٱسْتَرَقَ ٱلسَّمْعَ فَأَتْبَعَهُۥ شِهَابٌ مُّبِينٌ ﴾ [الحجر: ١٦- ١٨].

﴿ وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ۚ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ﴾ [طه: ١٣١].

﴿ وَلَوْلَآ إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَآءَ ٱللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِٱللَّهِ ۚ إِن تَرَنِ أَنَا۠ أَقَلَّ مِنكَ مَالًا وَوَلَدًا ﴾ [الكهف: ٣٩].

﴿ فَنَظَرَ نَظْرَةً فِى ٱلنُّجُومِ ﴿٨٨﴾ فَقَالَ إِنِّى سَقِيمٌ ﴿٨٩﴾ فَتَوَلَّوْا۟ عَنْهُ مُدْبِرِينَ ﴾ [الصافات: ٨٨- ٩٠].

﴿ تَبَـٰرَكَ ٱلَّذِى بِيَدِهِ ٱلْمُلْكُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴿١﴾ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْمَوْتَ وَٱلْحَيَوٰةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۚ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْغَفُورُ ﴿٢﴾ ٱلَّذِى خَلَقَ سَبْعَ سَمَـٰوَٰتٍ طِبَاقًا ۖ مَّا تَرَىٰ فِى خَلْقِ ٱلرَّحْمَـٰنِ مِن تَفَـٰوُتٍ ۖ فَٱرْجِعِ ٱلْبَصَرَ هَلْ تَرَىٰ مِن فُطُورٍ ﴿٣﴾ ثُمَّ ٱرْجِعِ ٱلْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنقَلِبْ إِلَيْكَ ٱلْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ ﴾ [الملك: ١- ٤].

﴿ وَإِن يَكَادُ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَـٰرِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا۟ ٱلذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُۥ لَمَجْنُونٌ ﴾ [القلم: ٥١].

﴿ قَـٰتِلُوهُمْ يُعَذِّبْهُمُ ٱللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾ وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ ۗ وَيَتُوبُ ٱللَّهُ عَلَىٰ مَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴾ [التوبة: ١٤- ١٥].

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [يونس: ٥٧].

﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ۝ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ النحل: ٦٨- ٦٩].

﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّـٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴾ [الإسراء: ٨٢].

﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾ [الشعراء: ٨٠].

﴿ وَلَوْ جَعَلْنَـٰهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَّقَالُوا۟ لَوْلَا فُصِّلَتْ ءَايَـٰتُهُۥٓ ۖ ءَا۬عْجَمِىٌّ وَعَرَبِىٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ ۖ وَٱلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِىٓ ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ أُو۟لَـٰٓئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍۭ بَعِيدٍ ﴾ [فصلت: ٤٤].

﴿ وَذَا ٱلنُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَـٰضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِى ٱلظُّلُمَـٰتِ أَن لَّآ إِلَـٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَـٰنَكَ إِنِّى كُنتُ مِنَ ٱلظَّـٰلِمِينَ ۝ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَنَجَّيْنَـٰهُ مِنَ ٱلْغَمِّ ۚ وَكَذَٰلِكَ نُـۨجِى ٱلْمُؤْمِنِينَ ۝ وَزَكَرِيَّآ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥ رَبِّ لَا تَذَرْنِى فَرْدًا وَأَنتَ خَيْرُ ٱلْوَٰرِثِينَ ۝ فَٱسْتَجَبْنَا لَهُۥ وَوَهَبْنَا لَهُۥ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُۥ زَوْجَهُۥٓ ۚ إِنَّهُمْ كَانُوا۟ يُسَـٰرِعُونَ فِى ٱلْخَيْرَٰتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا۟ لَنَا خَـٰشِعِينَ ﴾ [الأنبياء: ٨٧- ٩٠].

﴿ قُلْ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ۝ ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُن لَّهُۥ كُفُوًا أَحَدٌۢ ﴾ [الإخلاص: ١- ٤].

﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلْفَلَقِ ۝ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّـٰثَـٰتِ فِى ٱلْعُقَدِ ۝ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴾ [الفلق: ١- ٥].

﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ۝ مَلِكِ ٱلنَّاسِ ۝ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ۝ مِن شَرِّ ٱلْوَسْوَاسِ ٱلْخَنَّاسِ ۝ ٱلَّذِى يُوَسْوِسُ فِى صُدُورِ ٱلنَّاسِ ۝ مِنَ ٱلْجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ ﴾ [الناس: ١- ٦].

اللهم رب السموات السبع وما أظللن، ورب الأراضين السبع وما أقللن، ورب الشياطين وما أضللن، ورب الرياح وما أذرين، كن لنا جارا من خلقك كلهم أن يفرط علينا أحد منهم، أو أن يطغى علينا، عز جارك وجل ثناؤك ولا إله غيرك.

اللهم احفظنا بحفظك واكلأنا اللهم بعنايتك، اللهم ولا تكلنا إلى أنفسنا طرفة عين ولا أقل من ذلك وأصلح لنا شأننا كله لا إله إلا أنت.

اللهم ولا تجعل للحسدة والسحرة والشياطين علينا سلطانا ولا سبيلا، اللهم أنت القائل:

﴿ إِنَّ عِبَادِى لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَٰنٌ ۚ وَكَفَىٰ بِرَبِّكَ وَكِيلًا ﴾ [الإسراء: ٦٥].

﴿ وَجَعَلْنَا مِنۢ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَٰهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ ﴾ [يس: ٩].

﴿ وَحِيلَ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ مَا يَشْتَهُونَ كَمَا فُعِلَ بِأَشْيَاعِهِم مِّن قَبْلُ ۚ إِنَّهُمْ كَانُوا۟ فِى شَكٍّ مُّرِيبٍ ﴾ [سبأ: ٥٤].

﴿ لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٌ مِّنۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِۦ يَحْفَظُونَهُۥ مِنْ أَمْرِ ٱللَّهِ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوْمٍ سُوٓءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥ ۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٍ ﴾ [الرعد: ١١].

﴿ وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِى ٱلسَّمَآءِ بُرُوجًا وَزَيَّنَّٰهَا لِلنَّٰظِرِينَ ۝ وَحَفِظْنَٰهَا مِن كُلِّ شَيْطَٰنٍ رَّجِيمٍ ﴾ [الحجر: ١٦- ١٧].

﴿ وَحِفْظًا مِّن كُلِّ شَيْطَٰنٍ مَّارِدٍ ﴾ [الصافات: ٧].

﴿ قَالَ هَلْ ءَامَنُكُمْ عَلَيْهِ إِلَّا كَمَآ أَمِنتُكُمْ عَلَىٰٓ أَخِيهِ مِن قَبْلُ ۖ فَٱللَّهُ خَيْرٌ حَٰفِظًا ۖ وَهُوَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾ [يوسف: ٦٤].

﴿ إِن كُلُّ نَفْسٍ لَّمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ ﴾ [الطارق: ٤].

﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ يُحَآدُّونَ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ كُبِتُوا۟ كَمَا كُبِتَ ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ ۚ وَقَدْ أَنزَلْنَآ ءَايَٰتٍۭ بَيِّنَٰتٍ ۚ وَلِلْكَٰفِرِينَ عَذَابٌ مُّهِينٌ ﴾ [المجادلة: ٥].

﴿ فَضُرِبَ بَيْنَهُم بِسُورٍ لَّهُۥ بَابٌۢ بَاطِنُهُۥ فِيهِ ٱلرَّحْمَةُ وَظَٰهِرُهُۥ مِن قِبَلِهِ ٱلْعَذَابُ ﴾ [الحديد: ١٣].

﴿ فَمَا ٱسْطَٰعُوٓا۟ أَن يَظْهَرُوهُ وَمَا ٱسْتَطَٰعُوا۟ لَهُۥ نَقْبًا ﴾ [الكهف: ٩٧].

﴿ وَٱللَّهُ يَعْصِمُكَ مِنَ ٱلنَّاسِ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴾ [المائدة: ٦٧].

﴿ وَإِذَا قَرَأْتَ ٱلْقُرْءَانَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ ٱلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِٱلْءَاخِرَةِ حِجَابًا مَّسْتُورًا ﴿٤٥﴾ وَجَعَلْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَن يَفْقَهُوهُ وَفِىٓ ءَاذَانِهِمْ وَقْرًا ۚ وَإِذَا ذَكَرْتَ رَبَّكَ فِى ٱلْقُرْءَانِ وَحْدَهُۥ وَلَّوْا۟ عَلَىٰٓ أَدْبَٰرِهِمْ نُفُورًا ﴾ [الإسراء: ٤٥، ٤٦].

﴿ ذَٰلِكَ تَخْفِيفٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ ۗ فَمَنِ ٱعْتَدَىٰ بَعْدَ ذَٰلِكَ فَلَهُۥ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴾ [البقرة: ١٧٨].

اللهم إنا نعوذ بك من الهم والحزن، ونعوذ بك من العجز والكسل، ونعوذ بك من البخل والجبن، ونعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال.

اللهم إنا نسألك العافية في الدنيا والآخرة، اللهم إنا نسألك العافية في ديننا ودنيانا وأهلنا ومالنا، اللهم استر عوراتنا، وآمن روعاتنا، اللهم احفظنا من بين أيدينا ومن خلفنا وعن يميننا وعن شمالنا ومن فوقنا، ونعوذ بعظمتك

أن نغتال من تحتنا.

اللهم يا من يحول بين المرء وقلبه حل بيننا وبين من يؤذينا.

اللهم غارت النجوم ونامت العيون وأنت حي قيوم لا تأخذك سنة ولا نوم ... يا حي يا قيوم أهد ليلنا وأنم عيوننا.

اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا، اللهم سهل في حل عقد السحر وإبطاله.

اللهم إنا نعوذ بك من شر كل جبار عنيد ومن كل شيطان مريد.

اللهم يا جامع الناس ليوم لا ريب فيه اجمع بين فلان وفلانة، اللهم ألف ذات بينهم.

باسم الله الكبير، نعوذ بالله العظيم من شر كل عرق نعار ومن شر حر النار.

باسم الله، باسم الله، باسم الله، نعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما نجد ونحاذر. ٧ مرات.

باسم الله اللهم داونا بدوائك، واشفنا بشفائك، وأغننا بفضلك عمن سواك.

باسم الله نرقي أنفسنا، من كل شيء يؤذينا، من شر كل نفس أو عين حاسد أو سحر ساحر الله يشفينا.

اللهم رب الناس أذهب البأس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلى شفاؤك شفاء لا يغادر سقما.

أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفينا. ٧ مرات.

نستغفر الله الذي لا إله إلا هو الحي القيوم ونتوب إليه.

اللهم إنا نعوذ بك من قلب لا يخشع، وعلم لا ينفع، وعين لا تدمع، ودعوة لا يستجاب لها.

ربنا الله الذي في السماء تقدس اسمك أمرك في السماء والأرض كما رحمتك في السماء فاجعل رحمتك في الأرض اغفر لنا حوبنا وخطايانا أنت رب الطيبين أنزل رحمة من رحمتك وشفاء من شفائك على هذا الوجع فيبرأ.

اللهم أنت القوي وليس أحد أقوى منك، وأنت الرحيم وليس أحد أرحم، منك رحمت يعقوب فرددت عليه بصره، ورحمت يوسف فنجيته من الجب ورحمت أيوب فكشفت عنه البلاء، أمرت بالدعاء وتكفلت بالإجابة اللهم أنت القائل:

﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى وَلْيُؤْمِنُوا۟ بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٦]، وأنت القائل سبحانك: ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدْعُونِىٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِى سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴾ [غافر: ٦٠].، وأنت القائل سبحانك: ﴿ أَمَّن يُجِيبُ ٱلْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ ٱلسُّوٓءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَآءَ ٱلْأَرْضِ ۗ أَءِلَٰهٌ مَّعَ ٱللَّهِ ۚ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ ﴾ [النمل: ٦٢].

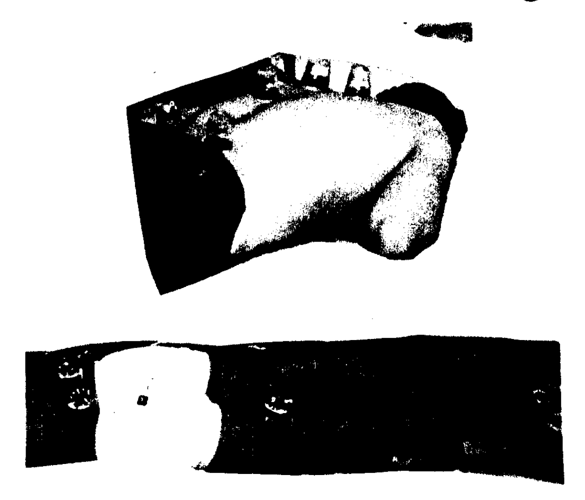
اللهم هذا الدعاء ومنك الإجابة وهذا الجهد وعليك التكلان ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.

سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين وصلى الله على نبينا محمد ﷺ.

بعد قراءة الرقية مباشرة «ينفث المريض على نفسه» وتنفث على المصاب بنية أن يدفع ويرفع الله عنه البلاء ومن ثم تنفث على الماء والزيت وباقي الأدوية المباحة إن وجدت قبل أن تتكلم بكلام البشر إلا ما كان من دعاء ضمن الرقية وذلك هو الأكمل.

## الحجامة ودوالي الخصية

دوالي الخصية عبارة عن عروق محتقنة بالدماء قد تسبب عدم الحمل فهناك من يقوم بإجراء عملية جراحية وللأسف تبوء بالفشل أو ترد العملية مرة أخرى وتنتفخ الدوالي مسببة آلاما في الخصية.



والحجامة خير دواء في هذا الأمر فتكون أماكن الحجامة على أسفل الظهر بثلاث كاسات دموي مرة وجافة مرتين وعلى الفخذين من الخلف كما هو موضح بالصورة وأربع كاسات على عضلة الألية دموي يشرط بالمشرط ثلاث شرط خفيفة لكل كأس وعلى أعلى الظهر كما هو موضح بالصورة أيضًا وحول السرة ثلاث كاسات جافة وتحت الركبتين بـــ ١٠ سم إلى ١٥ سم دموي وعلى مؤخر الإصبع الكبير من القدم اليسرى وتعدد الجلسات لحين الشفاء.

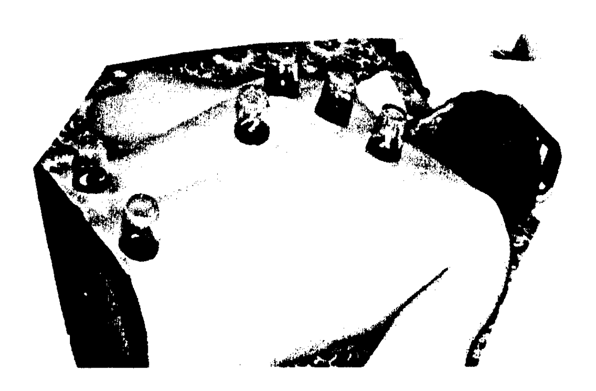
وبعد سابع جلسة يجب عمل التحاليل للسائل المنوي لمعرفة النسبة وهل هناك تقدم أم لا ؟ فالحجامة إذا نفذت جيدا في الأيام والأعداد الفردية

تكون لها جوانب عظيمة في الشفاء ودوالي الخصية من أسباب عدم الحمل والقضاء على السائل المنوي وينبغي شرب مغلي بذر الرجلة، ويشرب كوب ثلاث مرات قبل الأكل بربع ساعة يوميًّا محلى بعسل النحل أو بالعسل الأسود وينبغي دهان الخصية في أثناء جلسات الحجامة قبل النوم بزيت الزيتون وزيت السمسم صباحًا ومساءً.

## الاكتئاب والانطواء والأرق والتوتر والحالات النفسية

**depression anxiety stress**

ليس هناك سبب واحد للإصابة بالاكتئاب فالوضع يختلف من شخص لآخر. فما حدث لك وأنت طفل قد يكون له أثر بالغ في كيفية إحساسك بنفسك الآن.. الأحداث المأساوية مثل الاعتداء الجسدي أو الاغتصاب قد يصيبك بهذا المرض، وكذلك وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء أو إذا كانت لديك تجارب سيئة وكانت أحاسيسك تجاه التجربة مكتومة ولم تعبر عنها فمن الممكن أيضًا أن تصيبك بالاكتئاب.



والحالات النفسية ينبغي حجمها في الأسبوع ثلاث مرات جافة لمدة أسبوعين في الأماكن المبينة بالصورة وعلى الرأس بعد حلقها بالموس وبحجم دموي بعدد ثلاث كاسات في جانبي الرأس وعلى وسط الرأس مرتين دموي بمشرط وباقي الجلسات بالجافة.

وتقول الإحصائيات: إن بحلول عام ٢٠١٠ سيكون الاكتئاب هو السبب الأول للوفاة ويلي ذلك الإصابة بأمراض القلب وكل هذا بسبب إعراضهم عن ذكر الله وعن الكتاب والسنة وقد صدق رب العزة -ومن

أصدق من الله حديثًا- في قوله تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾ [طه: ١٢٤]، وقال تعالى: ﴿ ٱلْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِى وَرَضِيتُ لَكُمُ ٱلْإِسْلَٰمَ دِينًا ﴾ [المائدة: ٣]، وقال تعالى: ﴿ وَأَنَّ هَٰذَا صِرَٰطِى مُسْتَقِيمًا فَٱتَّبِعُوهُ ۖ وَلَا تَتَّبِعُوا۟ ٱلسُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِۦ ۚ ذَٰلِكُمْ وَصَّىٰكُم بِهِۦ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ [الأنعام: ١٥٣].

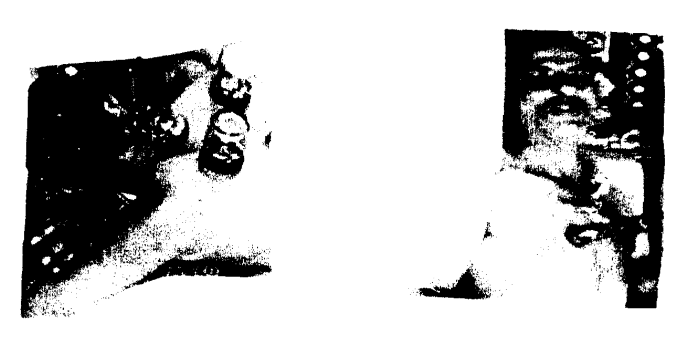
وبرهان صحة مبادئ الإسلام هو إتفاقه مع العقل السديد وصدوره عن واقع قائم لا يستنكر، ومسايرته للفطرة السوية، وتفاعله مع أوضاع المجتمع ومتطلباتها الصحيحة.

وَجُرِّبَ الإسلام الحنيف في حقل العقيدة والتدين والعبادة، وفي نطاق الأخلاق والسلوكيات، وفي محور العلاقات الاجتماعية والمعاملات المبسطة المعقدة وفي كل الأمور؛ فكان خير السبل لتحقيق سعادة الإنسان وتقويم السلوك والأخلاقيات لكي يتجنب الاكتئاب والانفعالات النفسية بعيدا عن المهاترات والخزعبلات الشيطانية التي هي من فعل وسوسة الشيطان مثل الاكتئاب والقلق.

وجميع الأمراض النفسية ما هي إلا من باب الشيطان ليقع الإنسان في الانتحار والكفر ولكن بتعليمات القرآن والسنة يوفر لك الطمأنينة، ومنح القوة والعزة والسيادة واستئصال كافة المشاكل الطارئة والعقد المستعصية وإزالة كل لون من ألوان التناقض والتغاير داخل البيئة الواحدة.

قال تعالى ﴿ وَٱتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ٱلَّذِىٓ ءَاتَيْنَٰهُ ءَايَٰتِنَا فَٱنسَلَخَ مِنْهَا فَأَتْبَعَهُ ٱلشَّيْطَٰنُ فَكَانَ مِنَ ٱلْغَاوِينَ ۝١٧٥ وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَٰهُ بِهَا وَلَٰكِنَّهُۥٓ أَخْلَدَ إِلَى ٱلْأَرْضِ وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ ۚ فَمَثَلُهُۥ كَمَثَلِ ٱلْكَلْبِ إِن تَحْمِلْ عَلَيْهِ يَلْهَثْ أَوْ تَتْرُكْهُ يَلْهَث ﴾ [الأعراف: ١٧٥، ١٧٦].

وينبغي الالتزام بالحجامة بعدة جلسات وينبغي النصائح الدائمة إلى المريض لكي يبتعد عنه الشيطان لأن الاكتئاب والقلق إلى آخره من الخزعبلات النفسية من الشيطان فقط وليس هناك أي شيء آخر ولذلك لا يتم له الشفاء عن طريق الأطباء نهائيًا سواء استعمال الكيماويات المهدئة له، وفصيلة المخدرات والجلسات الكهربائية على الدماغ.



فينبغي القيام بعمل جلسات حجامة كما أشرنا على الدماغ وعلى الظهر ١٠ كاسات جافة حول العمود الفقري من الناحيتين وعلى الصدر لجذب الدم ومن أعراض الاكتئاب تبدأ باعتلال المزاج وفقدان الرغبة في كل شيء مع اضطراب ساعات النوم والشعور الدائم بالنوم واضطراب الجهاز الهضمي.

وغالبا ما ينقسم الاكتئاب إلى نوعين الذهني الذي يتسم باختلال عقلي ونفسي والنوع الثاني يتمثل في الإصابة بالهلوسة.

وقد قام الباحثون حديثا بتقسيم الاكتئاب إلى ثلاثة أنواع منها الجسيم والمتوسط والبسيط.

وينبغي الحجامة على كف القدمين والكعبين وينبغي أثناء الجلسات أن

تضع ملعقة كبيرة من دقيق الشعير في كوب لبن دافئ مع النعناع الأخضر ويشرب كوب ثلاث مرات يوميًّا بعد الأكل أو قبله ويغلى النعناع الأخضر مع الينسون والكمون ويشرب كوب صباحًا ومساءً بعد الأكل أو قبله مقدار الكوب ٣٥٠ جرام.

وينبغي أن ينشأ الشاب المسلم في بيئة لها أوضاع معينة، وتحكمها عادات وتقاليد، ومقاييس أخلاقية خاصة، وأهمها:

ترابط الأسرة وسلطة الأب في توجيهها والالتزام الأدبي الذي يلتزم به الأخوة والأخوات حيال بعضهم بعضًا، وحيال والديهم كذلك، لم تتفكك الأسرة بعد، في المجتمعات الإسلامية، ولم يزل الشعور بالمسئولية من حياة أفرادها في معيشتهم شعورا جماعيًّا، وإن كان يبرز الولد الذكر في حمل أعبائها – بعد الوالد – كوارث لقوامته وسلطته في الأسرة، والمسئولية المتبادلة في الأسرة وسلطة الوالدين فيها، هما مصدرا التعاون، وقبول النصح والتوجيه في تحديد مواقف أفرادها، وفي التزام ما يقومون به من تصرفات ومن هنا كانت المشورة المتبادلة بين الوالدين والأولاد في شئون الزواج، ومباشرة السعي من أجل المعيشة، وفي الإقامة في السكن، وفي كل ما هو أمر رئيسي من شأنه أن يؤثر على وضع حياة الأسرة ككل.

ودين المجتمعات الإسلامية وهو الإسلام والتقاليد السليمة القائمة عليه توصي بترابط الأسرة كوحدة أساسية في بناء المجتمع، وبرعاية أفرادها بعضهم لبعض، في المعاملة، والشورى، والمعيشة إذ يقول الله تعالى: ﴿ وَٱعْبُدُوا۟ ٱللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا۟ بِهِۦ شَيْـًٔا ۖ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَـٰنًا وَبِذِى ٱلْقُرْبَىٰ ﴾ ويقول: ﴿ وَءَاتِ ذَا ٱلْقُرْبَىٰ حَقَّهُۥ ...﴾ .

ويجعل العناية بأمر الأسرة في قوة الترابط بين أفرادها في مستوى عبادة الله وحده، وطرح الوثنية المادية، والترابط والتضامن في الأسرة ليس تخلفا في

الإنسانية؛ لأن قوة المجتمع تنبثق أولاً من قوة العصبية في الأسرة، ولأن حسن التوجيه عام في الأمة كذلك هو نتيجة لحسن التوجيه في الأسرة ذاتها بعيدا عن الاكتئاب والأمراض النفسية الشيطانية وحسن التوجيه في الأسرة المسلمة يقوم على أسس من الإسلام في مبادئه الأخلاقية والسلوكية.

وأهم هذه المبادئ: الإيمان بالقيم الروحية، وهي القيم الإنسانية العليا، وهي قيم: التعاون، والتضامن والتكافل بين القوي والضعيف، والثري ومن ليس بذي ثراء، والعالم والجاهل، وسليم البنية وصاحب العجز أو العاهة، والكبير والصغير، وصاحب الجاه ومن لا جاه له، هي القيم الإنسانية التي تعلو فوق الأنانية، وتمثل مصلحة الأمة بأكملها.. هي القيم التي تبعد عن ارتكاب الفحشاء والمنكر والبغي.. هي التي تدعو إلى صفاء النفوس وإضعاف الحقد فيها والاكتئاب والقلق النفسي، دعوة تُؤسس على سلوك إيجابي وموقف إيجابي من المتفوق لسبب من أسباب القوة.

والأسرة المسلمة المعاصرة لم تزل على ذكرٍ بالإيمانِ ببعض القيم الإسلامية، أي: لم تزل تحتفظ ببقايا الروحية الإسلامية في اتجاهها والتوجيه وإن كان صراع الفكر الدخيل قد نال من هذه الروحية، وينال منها كل يوم باسم التقدمية مرة، والحضارة والمدنية مرة أخرى.



عن أبي أمامة قال: إن فتى شابا أتى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله ائذن لي بالزنا فأقبل عليه القوم فزجروه وقالوا: مه مه فقال: «**ادن**» فدنا منه قريبا قال: فجلس. قال: «**أتحبه لأمك؟!**» قال: لا والله جعلني فداءك قال: «**ولا الناس يحبونه لأمهاتهم**» قال: «**أفتحبه لابنتك؟!**» قال: لا والله يا رسول الله جعلني الله فداءك قال: «**ولا الناس يحبونه لبناتهم**»، قال: «**أتحبه لأختك؟!**» قال: لا والله جعلني الله فداءك قال: «**ولا الناس يحبونه لأخواتهم**» قال: «**أفتحبه لعمتك؟!**» قال: لا والله جعلني الله فداءك قال: «**ولا الناس يحبونه لعماتهم**» قال: «**أفتحبه لخالتك؟!**» قال: لا والله جعلني الله فداءك قال: «**ولا الناس يحبونه لخالاتهم**» قال: فوضع يديه عليه وقال: «**اللهم اغفر ذنبه وطهر قلبه وحصن فرجه**» فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء . مسند أحمد، أو كما قال ﷺ.

انظر إلى تعاليم رسول الله ﷺ إلى الأمة وكيفية التعامل معهم بالأسلوب الطيب والحكمة والموعظة الحسنة لكي يخرج أمة نظيفة خالية من جميع الأمراض العضوية والنفسية.

ينقسم مجرى البول إلى المجرى الأمامي وهو الواقع أمام العضلة الحابسة للتبول وإلى المجرى الخلفي وهو الذي يقع خلف هذه العضلة وهو عبارة عن الجزء الذي يخترق غدة البروستاتا وهذا الجزء الخلفي تفتح فيه القنوات الخارجة من الغدد الموجودة بالبروستاتا.

والإفراز عبارة عن سائل يخرج من فتحة مجرى البول الأمامي وعليه فهو يبلل الملابس الداخلية وهذا الإفراز قد يكون إفرازا زلاليا أو «مخاطيًّا» أو إفراز صديدي أو إفراز دموي.

ولكي تفهم هذا الموضوع نحب أن نذكر أن قناة مجرى البول الأمامي يحتوي غشاؤها المخاطي على غدة تفرز مادة مخاطية وفائدها ترطيب السطح الداخلي للغشاء المخاطي كما أن لها فائدة في العملية الجنسية وهي المساعدة في تزييت العضو من الخارج عند القيام بالعملية الجنسية.

وأما الإفراز فقد يكون طبيعيًّا من هذه الغدد ولكن بكمية تزيد عن العادي وقد يحدث ذلك في حالات التهيج الجنسي المستمر وذلك بسبب الاحتقان وكثرة هذا الإفراز.

وقد يظهر هذا الإفراز في أوقات التهيج وهذا يعتبر طبيعيا كما سبق أن ذكرنا بالمقدمة للعملية الجنسية، كذلك هناك حالات مصحوبة باحتقان في غدة البروستاتا والحويصلات المنوية وهذه الحالات قد تنتج أيضًا من التهيج الجنسي المستمر بدون ارتواء أو قد تكون نتيجة التهابات مزمنة بهذين العضوين.

والبروستاتا لها إفراز مخاطي دائم بكميات تتراوح بين ½، ٢ سم مكعب في اليوم وهذه تصب في مجرى البول، وهناك إفرازات أخرى

إفرازات صديدية حادة وهذا ينتج عادة عن التهابات صديدية بالغدد الموجودة بالغشاء المخاطي لمجرى البول والميكروب هنا هو غالبا السيلان ويمتاز الإفراز في هذه الحالات بغزارته ولونه الأصفر أو الأخضر، ويظهر في الملابس الداخلية وعند فتحة القناة البولية ويكون مصحوبا باحمرار في فتحة البول كذلك نلاحظ التهاب قناة مجرى البول وحرقان البول.. إلخ.

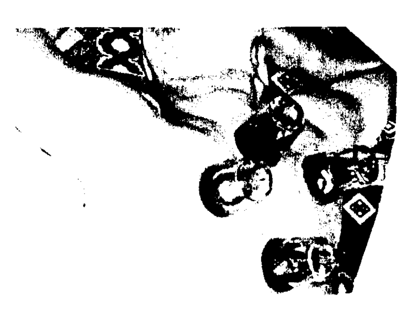
وهناك إفراز صديدي أو شبه صديدي مزمن وهذا عادة ينتج من التهابات موجودة بقناة مجرى البول وذلك أعلى الضيق. وهذا الضيق كما سبق أن ذكرنا له أسباب كثيرة والمهم هنا هو أنه نتيجة لهذا الضيق يجري البول ويحدث اتساعًا خلفه، وهذا الاتساع يكون عرضة لهجوم الميكروبات والتقيحات مما يسبب إفرازًا غير طبيعي من الغشاء المخاطي الموجود في هذا المكان وبالتالي يتكون الإفراز من مجرى البول ويكون عادة صديديا أو شبه صديدي.

وأما عن الإفراز الدموي، فهذا يتسبب إما من التهابات حادة بمجرى البول مصحوبة بانسكاب من الشعيرات الدموية الموجودة مكان الالتهاب. أو قد تكون تلك الظاهرة هي علامة الزوائد اللحمية بداخل قناة مجرى البول، وهذه الزوائد إما تنشأ من التهابات مزمنة «كالسيلان المزمن»، أو تكون عبارة عن أورام مديمة.

وفي بعض الحالات تكون أوراما سرطانية خبيثة بمجرى البول وفي بعض الحالات النادرة قد يكون هذا الإفراز نتيجة لانحشار حصوة بمجرى البول مصحوبة بتقيح بالغشاء المخاطي.

هذا عن إفرازات مجرى البول، وأما عن تشخيص الحالة فيتوقف ذلك على أخذ تاريخ المرض وخصوصًا حالات التعرض لميكروب السيلان.

وعلاج هذه الحالة عند الرجال تكون بالحجامة فلها دور كبير في الشفاء وأماكن الحجامة تكون على الظهر كما هو مبين بالصورة أعلى الظهر يميل إلى الناحية اليمنى وينبغي سحب كمية الدم لا تزيد عن ٢ أو ٣ سم كما هو مشاهد بالصورة ويكون المريض ملقى على بطنه واتجاه الرأس إلى الجهة اليمنى.

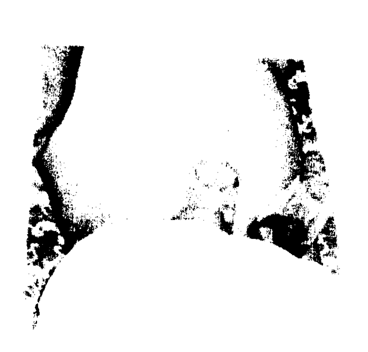


وينبغي أيضًا استعمال الحجامة على الصدر بعد ثلاث كاسات دموية أيضًا كما هو مشاهد بالصورة.



وينبغي أن يتجنب المريض أي أكل مشبوه -أي ملوث- وأن يحذر

المياه الملوثة والأكلات السريعة الملوثة بالميكروبات والتي تضر بالصحة وينبغي تعدد الجلسات لحين الانتهاء من الإفرازات التي تدمر الصحة وينبغي أيضًا عمل كاسات الحجامة على أسفل الظهر بثلاث كاسات منهما كاسان دموي وواحد جافة، وأسفل السرة عدد ثلاث كاسات دموية وكأس في باطن القدم بالنسبة لليسرى واليمنى تكون جافة وبالنسبة لإفرازات المرأة المهبلية ينبغي أن تعلم السيدة أن الرحم يحتوي على غدد للإفراز.



وأما السائل الأحمر القلوي الذي يطلي جدار الرحم الداخلي، فهو ارتشاح مصلي ذو منشأ دموي يرشح من الأوعية الدموية، غير أن عنق الرحم يحوي غددا عديدة تفرز سائلا أبيض اللون قلويا شبيها بمخاط الأنف، دبقا يلتصق بفوهة العنق بشدة، فلا يكاد المرء يستطيع مسحه أو رفعه.

وكما هو حال المخاط في الأنف السليم، فإن كمية السائل المخاطي التي تفرزها العنق قليلة لا تكاد تسد فوهتها وتأخذ شكل قطرة كبيرة مستديرة بارزة صافية رائقة كالبلور تسمى بسدادة «كرستلر»؛ لأنه أول من وصفها. ولسدادة الرحم هذا عمل خاص بها فهي دبقة تلتصق بها

النطف لتغيب في حناياها دون أن تستطيع فكاكا، كما تيسر دخول المني إلى الرحم عقب المقارنة، فإذا تبدل لون هذه القطرة فغدا أصفر، فمعنى ذلك وجود الخطر، وإذا خرجت نقطة صديد مكان هذه السدادة فذلك دليل على التهاب الرحم.

وقد تفرز مفرزات عنق الرحم هذه وتكثر، فتسيل في المهبل لتخرج من الفرج فيقال: إن الأنثى مصابة «بالسيلان الأبيض **leucorrhe**» ومرض السيلان الأبيض معروف وشائع عند أكثر من ستين بالمائة من الفتيات والسيدات، وهو عبارة عن رشح زكام تصاب به أعضاء الأنثى التناسلية، وتشبه السيدة المصابة بالسيلان الأبيض من فرجها، الطفل المصاب بالسيلان من أنفه -الزكام- فعلى كل فتاة أن لا تفزع وتخشى هذه السيلانات المتقطعة التي ترشح من فرجها، فالسيلان القليل يغدو غزيرا في جميع حالات التهيج الجنسي ويرافق دائما مرهفات الحس ويشتد في فصل الربيع، فصل الأزاهير والحب فصل اشتداد الحس الجنسي،

يرافق السيلان كل فتاة أدمنت العادة السرية، وكانت أعضاؤها الجنسية في ثورات جنسية متلاحقة متقطعة، تلتهب تحت سياط أصابعها، ويصيب السيلان الفتيات اللمفاويات، وهو أحيانا علامة على سوء حالتهن الصحية العامة أو على فاقة في الدم أو النوراستانيا، ويظهر عند السيدة قبل الطمث، أو بعده ليدوم يومين أو ثلاثة، كما يظهر بعد تعرضها إلى البرد أو السباحة وأخذ الحمامات الباردة.

والسيلان الأبيض سائل مخاطي دبق يشبه زلال البيض ويترك على الأقمشة بقعا تزول بالغسيل.

ويجب أن لا يؤبه للسيلانات المرافقة للبلوغ أو الحمل، ولكن إذا

أصبحت السيلانات غزيرة دائمة وبقيت تظهر أياما طويلة بعد الطمث أو تبدلت صفاتها فغدا لونها أصفر ضاربا إلى الخضرة وتترك بقعا على الأقمشة، فإن الأمر حينئذ يستدعي استشارة الطبيب؛ لأنها خرجت عن كونها سيلانات بيضاء سليمة، بل هي تدل على أنها انقلبت إلى التهابات تخشى عواقبها، إذ تترافق بعدها بالآلام، والشعور بالاحتراق حين التبول، وبحكة في المواضع التناسلية... ومع الأسف لا يستشار الطبيب في أول الأمر إلا بعد أن يغدو الرشح مزمنا أو يتحول إلى التهابات يأخذ بتلابيب أعضاء الأنثى.

وتؤثر السيلانات في نفسية الفتاة المصابة، وخاصة إذا كانت متعلمة أو حساسة، فيتسلط عليها شعور بالنقص الجنسي فتخشى انتشار رائحتها الجنسية وتحب الانزواء والانكماش ثم تخجل لانطوائها على سر، والأفضل لها ألا تنطوي على نفسها وتلوز في زوايا دارها بل تسرع إلى استشارة الطبيب الذي سينقذها بوصفة واحدة.

فينبغي القيام بالحجامة أسرع دواء في ذلك القيام بعدد ٢ كأس تحت كل ثدي مباشرة وعدد ثلاث كاسات تحت السرة بالعرض هكذا **AAA** واثنين على كل ركبة وعلى قدم الكف من الجانب الخارجي تكون كل هذه الكاسات جافة في الجلسة الأولى والثانية وفي الجلسة الرابعة تكون بمشرط في الأماكن المشار إليها ولا ننسى القيام بعمل كاسات أسفل الظهر بعد ٥ كاسات تكون هكذا

A
A A A
A

على أسفل الظهر وعلى أعلى الظهر هكذا كما هو مبين بالصورة:

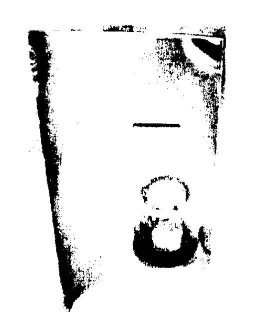
الحجامة التي في أعلى الظهر تكون في الجلسة الأولى دموية بمشرط والثانية والثالثة جافة والرابعة بمشرط والخامسة والسادسة والسابعة جافة وينبغي الجلوس في ماء مغلي فيه الحلبة الحصى بمقدار ١٥٠ جرام حلبة تغلى في مقدار لتر ماء وتجلس فيه المرأة وهو فاتر لمدة نصف ساعة يوميًّا لمدة ثلاث أيام صباحًا ومساءً وبعد ذلك يغلى ٣٥ جرام من البردقوش، و٥٠ جرام من القرنفل وتنفذ كما حدث في الحلبة ولكن لمدة أسبوع متواصل يوميًّا صباحًا ومساءً فتقضي على جميع الإفرازات والرائحة الكريهة وتقضي على الميكروبات والفيروسات الصديدية وتهيئ الرحم للحمل.

وينبغي النصائح الدائمة إلى الشباب والفتيات بالنصائح والتربية الإسلامية أن يكون ملائمًا للفطرة البشرية ملائمة تامة حتى لا يصادمها ولا يعاندها في أمر جبلت عليه، ومن هنا حرم نكاح الأمهات والبنات في كل الشرائع المعتبرة تحريما باتا، ولو عرف أن تشريعا أباح ذلك لعد شذوذا وخروجا عن الإنسانية إلى الحيوانية، وأن يكون ملائما للقدرة الإنسانية غير خارج عن طاقتها، وإلا كان تعنتا وتعجيزا ينافي مفهوم التكليف الذي يهدف إلى الامتثال والطاعة ومن هنا شرع التيسير في كثير من الأحكام عند تحقق المشقة أو مظنتها كإباحة الفطر في السفر والصلاة قاعدا لمن عجز عن أدائها من قيام.

## الحجامة وضمور خلايا المخ

## Brain cells damage

ضمور خلايا المخ من الأمراض التي تسبب مشاكل لجميع أعضاء الجسم، ويكون هناك هبوط ودوخة والميل إلى النوم وضيق النفس وكرشة النفس، فينبغي القيام بعمل الحجامة الجافة في الجلسة الأولى والثانية والثالثة والرابعة تكون دموية بمشرط والخامسة والسادسة والسابعة جافة والثامنة بمشرط.





وهكذا في المناطق الآتية ٥ كاسات على المخ في جانبي الرأس وكأس في الوسط وفي مقدمة الجبهة وخلف الرأس ٢ كأس وأسفل الظهر ٣ كاسات وأسفل العنق ٣ كاسات وعلى جانبي الرقبة وعلى المعدة وأسفل السرة ٣ كاسات وعلى كف القدمين من الجانب الخارجي وفي كف اليد اليسرى وعلى ظهر الكف اليسرى أيضًا.

وينبغي على المريض أن يحضر ٢ كجم عسل نحل ويقلب جيدا مع كجم عسل أسود جيد ثم يضاف إلى ١٥٠ جرام دقيق الشعير، مع ٢٠ جرام غذاء ملكات النحل + ٢٥٠ جرام حبوب اللقاح وتقلب جيدًا ثم يأخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة صباحًا ومساءً قبل الأكل بساعة يوميًّا ويغلى كوب من السبانخ وبذر الكتان ويشرب كوب بعد الغذاء وقبل النوم.

والهيموجلوبين هو الصبغة الحمراء بكرات الدم الحمراء وهو يحمل الأكسجين إلى جميع خلايا الجسم، والحد الأدنى لنسبة الهيموجلوبين المسموح به للتبرع هو ١٣ جم/ مل$^{3}$ للرجال، ١٢ جم/ مل$^{3}$ للسيدات وذلك حتى لا يؤثر على وظائف الجسم الطبيعية، وينبغي الحفاظ على الجسم والمخ والأعصاب بالتمرينات الرياضية والخضروات.

ولقد أكدت دراسة علمية حديثة أن ٦٥٪ من السيدات يزداد وزنهن بعد سن الخمسين، بعد انقطاع الدورة الشهرية، وذلك بسبب انخفاض الهرمونات الأنثوية في هذه المرحلة السنية وقالت الدراسة التي أجرتها جامعة أنديانا الأمريكية أن انخفاض الهرمون الذكري يقلل من عدد الوحدات الحرارية، مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.

وتنصح الدراسة كل سيدة تجاوزت سن الخمسين بأن تلاحظ وزنها وأن تتبع نظاما غذائيا يحتوي على كل العناصر التي تحتاجها في هذه السن مع عدم الحرمان من العناصر الغذائية المهمة والحيوية اللازمة للجسم، علاوة على الإكثار من تناول الخضروات الطازجة والخضروات الورقية مثل الجرجير والخس والسبانخ وكذلك الفاكهة بجميع أنواعها وعدم إغفال ممارسة التمرينات الرياضية؛ لأن زيادة الوزن في هذه السن تتركز في مناطق معينة وهو ما يستدعي ممارسة الرياضة بشكل منتظم حفاظا على الشكل العام ولحرق الدهون أيضًا لتقوية العظام التي تصاب بالهشاشة بعد انقطاع الدورة الشهرية.

فالجهاز العصبي هو المنظم لجميع أعضاء الجسم لذلك كان اختلاله مسببا لجملة أمراض وليس من الحكمة أن تقول للشخص يجب أن تستريح لأن هذا هو الشيء الذي يُشكى من عدم القدرة عليه كما وأنه لا فائدة من أن تشير عليه بالراحة أو التمرينات الخفيفة لتنظيم الأكسجين في الجسم.

قد يحدث لسبب أو لآخر أن تظل العادة الشهرية، على الرغم من استمرارها ثلاثة أو أربعة أيام، قليلة أو تكاد تكون مفقودة أننا في هذه الحال أمام قصور حقيقي، ولكنه قصور غير مرضي دائما وحتما، وقد لا يستحق الخوف والخشية لا بأس في أن نعيد ذكر الدور الذي تلعبه الغدد الصماء في إمكانية هذا البلوغ وظهور الدورة الشهرية، لأن هذا التذكير سبيل إلى فهم أثر الهرمونات حتى في كمية الدم.

ولكن بالحجامة لا تكون هناك مشاكل ولا صعوبات، ولا تأخير ولا تقديم ولا ضعف في المبايض.

إن الحجامة طب لجميع الأمراض بفضل الله تعالى ليس له مثيل، ولا نظير أن الحجامة تقوم بعملية تنظيم الدورة الدموية وتنظم ضخ القلب للدم؛ لأنها تقوم بتسليك مسارات الطاقة «اللين - واليانج» - الكي — وهي الحيوية التي تقوم بفضل الله على زيادة حيوية الجسم وتلك التي اكتشفها أهل الصين واليابان من بعد ما كشفها طبيب ومعلم البشر محمد ﷺ.

والحجامة تقوم بتسليك العقد الليمفاوية والأوردة الليمفاوية «الأوعية الليمفاوية» وخاصة في القدم وهي منتشرة في كل أجزاء الجسم فيمكنها من تخليص الجسم أولاً بأول من الأخلاط والسموم المترسبة في الدم.



والدورة الشهرية العادية: ٢٨ يومًا، وينقسم هذا الزمن الذي يعادل ثلاثة أسابيع ونصف الأسبوع إلى أربع فترات متتالية.

في الفترة الأولى التي تمتد من بداية العادة حتى اليوم الرابع عشر والتي هي الفترة الفوليكولينية «أو الجرابية» ينطرح الغشاء المخاطي الذي يكسو الرحم، ذلك أنه تحت تأثير الهرمونات التي تفرزها الغدة النخامية، وهي لمدة غدة واقعة في قاعدة الدماغ يتشكل في داخل المبيض جراب جديد، بهدف النضج، دوره إنتاج عنصر هوموني تناسلي هو: الفوليكولين تحت تأثير هذا العنصر تتمد الأوعية الدموية للغشاء المخاطي الرحمي الذي يتجدد سريعا بدورة.

وأما جدار المهبل الداخلي فيتجدد شبابه هو أيضا، وآية هذا التجدد زيادة في سماكة طبقته السطحية، وفي اليوم الرابع عشر تأتي عادة الفترة الثانية من الدورة: التبيض.. ولكن موعد حدوثه الذي يوجب هو ذاته ظهور العادة التالية يمكن أن يكون متغيرًا، فالجراب يتمدد تحت تأثير الهرمونات النخامية دائما تدريجيًّا، وينفجر ليحرر البيضة التي تساق في النفير نحو الجوف الرحمي.

في هذا الوقت تدخل الدورة الشهرية في مرحلتها الثالثة التي يسيطر عليها النشاط الإفرازي للجسم الأصفر الذي يحل في المبيض بعد جراب تفجر وبدأ يفرز هرمونا جديدا هو البروجستيرون .

فالحجامة الجافة على المبايض أسفل السرة بثلاث كاسات متوازية لمدة أربع جلسات جافة وثلاث جلسات دموية وكذلك على أسفل الظهر بثلاث كاسات وعلى الكاهل ثلاث جلسات جافة وثلاث دموية في الأسبوع الأول مرتين والأسبوع الثاني مرة وباقي الأسابيع في كل أسبوع

مرة واحدة لجميع المناطق المشار إليها مما يؤدي إلى أن تنتظم الدورة وتنشط المبايض وتقوى وظائفها وتهيئها إلى الحمل.

وينبغي أثناء القيام بعمل جلسات الحجامة أن تشرب المرأة ملعقة كبيرة من طلع النخيل وملعقة صغيرة من حبوب اللقاح وملعقة صغيرة من الزنجبيل صباحًا ومساءً قبل الأكل بربع ساعة يوميًّا ثم تشرب كوب مغلي كف مريم بمقدار ملعقة صغيرة على كوب ماء ويشرب كوب صباحًا ومساءً بعد الأكل يوميًّا.

إن قصور العادة وقلة الترف ليست سببا مرضيا دائما، فقد تكون امرأة قليلة الترف وهي في الوقت ذاته حسنة الصحة.



## الحجامة وتنشيط مركز الذاكرة

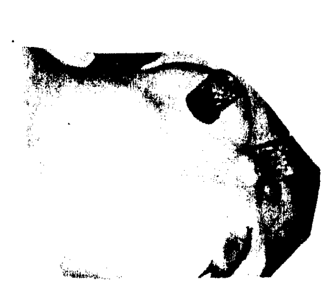
## Pook memory

الحجامة خير دواء للذاكرة على الإطلاق ولقد كثر وانتشر توتر الأعصاب أو الانهيار العصبي في هذه الأيام حتى صار مشكلة من المشاكل التي استرعت اهتمام رجال الصحة العامة.

فقد قرر أحد الأخصائيين في الأمراض النفسية أن ما يقرب من نصف عدد أسر المستشفيات مشغولة بحالات سببها ما يسمى بإجهاد الأعصاب مما يؤثر على الذاكرة ويزيد في النسيان.

ويعزى معظم هذه الحالات لعدة أسباب منها السرعة في المدينة الحديثة وعدم الشعور بالاستقرار ولكن هذه الأسباب ليست كافية إذ أن هذه هي الحياة الدنيا منذ بدء الخليقة، فلم تكن في يوم من الأيام مستقرة لأي شخص، كما أن السرعة بمفردها لا يمكن أن تسبب ذلك فلماذا إذًا هذه الحالات العصبية.

إن القيام بعمل الحجامة على الظهر خاصة الكاهل تفيد في تهدئة الأعصاب.



وينبغي الحجامة أيضًا على القدمين وحول الرأس وتكون الحجامة جافة وأعلى الرقبة من تحت الشعر وينبغي أيضًا حجم أرضية القدم من الأيسر والأيمن وكلها تكون جافة وتكرر في الأسبوع مرتين لتقضي على التوتر العصبي وتنشط الذاكرة وتمنعها من النسيان وتساعد على التركيز.

إن ضغط الحياة على الإنسان تحمل الذاكرة ما لا تطيق فالحياة كفاح مهما يكن نصيبنا في الحياة سواء كنا أغنياء أو فقراء أو أذكياء أو متوسطي الفهم ناجحين في الحياة وفاشلين فإن الحياة كفاح للجميع فلكي نعيش فإن ذلك يتطلب منا أن نبذل جهدا وكلنا يعرف معنى الجهد سواء كان هذا الجهد عضليًا أو جسمانيًّا أو ذهنيًّا أو عاطفيًّا؛ لأننا نحاول أن نقوم بأي عمل ما فإننا نحضر ذهننا ونركز حواسنا في هذا الشيء وعند ذلك تبدأ العضلات في إنجاز هذا العمل.

وأما إذا كان هذا العمل ذهنيا فإننا نبذل في تركيز أفكارنا.

من ذلك يتضح لنا أن أي نوع من المجهود يبذله الجسم إنما ينتج عنه فقد الطاقة.

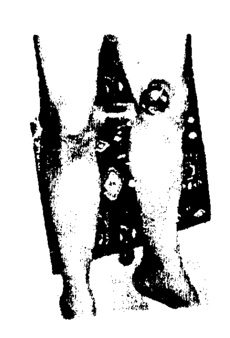
وهكذا كلما قمنا بأي عمل وجب علينا أن نستريح لنسترد الطاقة التي فقدت حتى يمكن لعضلاتنا أن تستعيد قوتها ونشاطها حتى يمكنها العودة إلى العمل ثانيًا، لذلك يمكن تصوير حياتنا كأنها عجلة تسير بانتظام يتبادل فيها الجهد مع الراحة فالعضلات تتبادل الانقباض ثم الانبساط والعقل يتبادل التركيز ثم الاسترخاء والجسم يتبادل اليقظة ثم المنام وهكذا.

فالحجامة تقوم بهدوء الأعصاب والعضلات وتسحب كمية الدم من المخ، بحيث لا يكون هناك جهد وعدم تركيز.

وبعد القيام بالحجامة ينبغي دلك جميع الجسم بزيت الزيتون فيكسب الجسم كله السكينة والراحة والهدوء ويكسب المخ التركيز وتنشيط الذاكرة.

وينبغي شرب كوب ثلاث مرات بعد الأكل من مغلي الينسون والنعناع والكمون وقبل النوم يُشرب كوب لبن دافئ مضاف إليه ¼ ملعقة صغيرة من مجروش حبة البركة مع ملعقة كبيرة من مطحون الشعير؛ فيفيد

الدم في الجسم الذي يقدر كميته حوالي ٥- ٦ لتر من الدم داخل جسم الإنسان أي حوالي ١٢ وحدة دم، تكون في أفضل حالتها ونشاطها إلى جميع أجزاء الجسم.



فالحجامة طب له تأثير على جميع أعضاء الجسم وتقوم بتنشيط جميع أعضاء الجسم، وتعوض العضو التالف من الدم الحامل بالغذاء لكي يعيد نفسه لأن الدم في جسم الإنسان يصنع في نخاع العظام ووظيفة الدم في الجسم حمل الغذاء – الفيتامينات والأكسجين – إلى خلايا الجسم المختلفة هذا بالإضافة إلى الوظائف الأخرى مثل الوظيفة المناعية، والاحتفاظ بحيوية الجسم لكي نكون قادرين على الراحة ونكون قادرين على العمل؛ لأن عضلاتنا يجب أن تنبسط جيدا حتى يمكنها الانقباض جيدًا كذلك عقولنا يجب أن تعرف كيف تستريح بعد الإجهاد.

وهنا حيث يفشل معظم الناس فإنه يخيل إلي أننا قد فقدنا القدرة على الاسترخاء فأصبحنا بذلك كالانحناء الذي لا يستقيم لأن عضلاتنا دائما منقبضة وعقولنا دائما متوترة وأجسامنا في حالة مجهود مستمر وهذا ما يسميه الأطباء "بمركب الإجهاد" وهي الحالة التي تؤدي إلى الانهيار العصبي وعدم التركيز.

تأمل وقت خروج المصالح والمصانع وتأمل مليا إلى الناس تجدهم يسارعون في عجلة إلى الأتوبيس أو الترام يتزاحمون بالمناكب كي يعودوا إلى منازلهم منهكين بعد عمل بضع ساعات في المصلحة أو المصنع أو المتجر فعضلاتهم ما زالت منقبضة كما تلاحظه من تقطيب حواجبهم، ونظراتهم

المتلهفة وحركاتهم الآلية، فلماذا بالله هؤلاء المتعبين لا يخففوا الأثقال عن كواهلهم بالراحة والاسترخاء جسميا وعقليا؟

قال تعالى في كتابه العظيم ﴿ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ﴾ [البقرة: ٢٨٦]، وقال أيضًا: ﴿ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَآ ءَاتَىٰهَا ﴾ [الطلاق: ٧]، وربما قائل يقول: كيف يمكنهم الراحة إلا بعد وصولهم إلى منازلهم، ولكن يا ليتهم يفعلون ذلك فالكثرة منهم لا يعقلون فإنهم يستمروا في حالة التوتر حتى عندما يحين الوقت لذهابهم إلى النوم فمعظمهم لا ينامون فعلا إلا بصعوبة وحتى إذا نجحوا في النوم فإن عضلاتهم قد لا تكون مستريحة تماما فإذا أتيح لنا مراقبتهم أثناء النوم لوجدناهم قلقين يغيروا وضعهم بين حين وآخر فتارة ينامون على جنبهم الأيمن ثم ينقلبون على الجنب الأيسر ثم ينامون على ظهرهم ثم على بطنهم فتستمر بذلك عضلاتهم في الانقباض والانبساط تباعا كما تتمطى القطة أثناء نومها.

فالحجامة خير منقذ مع تنفيذ التعليمات التي ذكرناها، لأن الجهاز العصبي هو المنظم لجميع أعضاء الجسم لذلك كان اختلاله مسببا لجملة من الأمراض — وليس من الحكمة أن نقول للشخص يجب أن تسترح لأن هذا هو الشيء الذي يُشكى من عدم القدرة عليه — كما أنه لا فائدة من أن تشير عليه بالراحة أو تغير الهواء؛ لأن حالة التوتر ستصاحبه أينما حل وحيثما ذهب فلا يمكنه الراحة بكل ما في الراحة من معنى فإنه بدلا من هذا يلجأ بغريزته إلى عكس ذلك فيبحث لنفسه عن عمل آخر يعرف نفسه فيه متخيلا أن فيه ترويح عن نفسه.

فالحجامة من أفضل الأدوية والتدليك بزيت الزيتون بالترويح عن النفس.

## الحجامة والمحافظة على الصحة وتقوية المناعة

## Toincrease immunity

لتقوية الجهاز المناعي وتنشيط الخلايا والمحافظة على الصحة ينبغي القيام بعمل الحجامة كل شهر ويفضل في الشهر مرتين يومي ١٧ في الشهر العربي موافقا ليوم الاثنين أو الثلاثاء أو الخميس، ويوم ٢٧ أو ٢٩ من الشهر العربي أيضًا موافقا لنفس هذه الأيام.

وعلى هذه الأماكن في وسط الرأس كأس و٢ كأس تحت الرقبة و ١٠ كاسات على الظهر، و٢ كأس تحت السرة وأسفل الركبتين وعلى الصدر ٢ كأس وعلى كف الأيدي كأس وعلى أسفل القدم في مقدم كف القدم كأس تكون كل هذه الكاسات جافة قوية وكل ٦ شهور تكون دموية بشرط خفيفة بالمشرط فتقوي الجهاز المناعي وتحافظ عليه وتساعده على مقاومة الميكروبات وتنشط الكرات البيضاء لأن كرات الدم البيضاء هي جزء من خلايا الدم وهي المسئولة عن حماية الجسم من غزو خارجي من البكتريا أو الفيروسات أو الفطريات، والفترة العمرية لها تتفاوت بين أنواع كرات الدم البيضاء وتتراوح بين أيام وسنوات.

فالحجامة تنشط جدًّا هذه الكرات وتحافظ عليها وتجعلها تستعيد قوتها وكرات الدم الحمراء هي خلايا دموية مكون من مكونات الدم وتشكل حوالي نصف حجم الدم وتحتوي على الهيموجلوبين وهو الصبغة الحمراء في الدم التي تحمل الأكسجين لكل الجسم، والفترة العمرية لها داخل الجسم حوالي ١٢٠ يوم ثم تموت ويقوم الطحال بإزالتها.

والصفائح الدموية هي مكون من مكونات الدم الصغيرة الحجم أصغر من كرات الدم الحمراء والبيضاء، وتساعد على التجلط بالتصاقها بالجدار

الداخلي للأوعية الدموية لتمنع المزيد من الترف والفترة العمرية لها داخل الجسم حوالي ٩- ١٠ أيام قبل أن تموت ويقوم الطحال بإزالتها.

والبلازما هي سائل الدم، أي السائل الذي يتعلق به كرات الدم الحمراء، والبيضاء والصفائح الدموية، وتعوض البلازما داخل الجسم بعد ساعات قليلة من التبرع.

**عوامل التجلط الطبيعية بالدم:** عوامل التجلط هي عوامل من مركبات الدم ويمكن تحضيرها من البلازما وتستخدم لعلاج بعض الأمراض مثل الهيموفيليا وهو مرض نزف وراثي ناتج عن نقص شديد لأحد عوامل التجلط.. وعوامل التجلط تفصل وتحفظ وتجمد لمدة سنة.

- والتبرع بالدم والتطعيمات واللقاحات المختلفة.
- التبرع مباشرة دون فترة انتظار.

نوع اللقاح: «توكسويد» مصل يحتوي على سموم الميكروب، مصل مصنع أو ميكروب ميت "بكتيريا أو فيرس".

أمثلة:

- مصل الالتهاب الكبدي الوبائي A .
- مصل الالتهاب الكبدي الوبائي B.
- حقنة مصل شلل الأطفال.
- مصل البكتريا الرئوية
- مصل الأنفلونزا.
- مصل التيتانوس.

- مصل السعال الديكي
- حقنة مصل التيفود.
- كوليرا.
- مصل ضد الكلب "في حالة عدم التعرض لعضة الكلب".

فالحجامة تقوم بتنشيط الجهاز المناعي والدم في الجسم وتقوم بتوزيعه على جميع أعضاء الجسم والخلايا ونخاع العظام.

وينبغي أن يشرب الإنسان كوب من اللبن مضافًا إليه ملعقة صغيرة من حبة البركة وملعقة كبيرة من حبوب اللقاح + ٥ جرام غذاء ملكات النحل، ومحلى بثلاث ملاعق عسل نحل + ٢ ملعقة كبيرة من عسل أسود ويشرب الكوب صباحًا ومساءً قبل الأكل بربع أو نصف ساعة يوميًّا وسعة الكوب ٣٥٠ جرام فيحافظ على حيوية الجسم ويقوي الجهاز المناعي مع الحجامة ضد الميكروبات والأمراض ومقاومة الأورام.

إن التطبيب والدواء بمسيرة الإنسان منذ أن أسكنه الله الأرض. حيث جعل الله البحث عن الداء للمرض طبعا في النفس الإنسانية ولموائمة الطبيعة البشرية.

وقد اهتم القدماء بالطب والتطبيب لأهميته في حفظ الجهاز المناعي وصحة الإنسان ودرء أخطار المرض وأيضا لمعرفة مدى تأثير بعض النباتات على الجسم وظل الطب يتطور من عصر إلى عصر ويتأثر بعوامل التقدم والتخلف في كل فترة من فتراته ولكن الشيء الوحيد الذي ظل ملازما للطب في كل عصوره حتى جاء عصر الإسلام هو ارتباط التطبيب بعقائد خرافية وبالسحر والعرافة والكهانة، فقد استخدم القدامى التنجيم والطلاسم والتعاويذ بالإضافة إلى استخدام الأعشاب والنباتات.

ولما كان الإسلام لا يؤمن بمثل هذه الأشياء وكان التوجيه الرباني والنبوي «**ما خلق الله داء إلا وخلق له دواء**» فإن المسلمين بدءوا في البحث العلمي الصحيح لتقنين الأدوية ومعرفة أسباب المرض والعلاج المناسب له وكل ذلك بتوجيه إسلامي ويشهد التاريخ على أن المسلمين هم رواد علوم الطب لبقاء أثرهم وكتبهم ولصحة ودقة ما توصلوا إليه من معلومات وفوائد طبية ما زال أثرها باق إلى اليوم ويتم تدريسها في مدارس الطب في العالم.

ولسنا في مجال سرد الأسماء ولكن على سبيل المثال ابن سينا صاحب القانون في الطب وابن القيم صاحب «الطب النبوي» وغيرهما الكثير.

والحجامة والنباتات والأعشاب الطبيعية من الأدوية الناجعة والتي تفيد في صحة الإنسان ومن الأشياء التي تفيد للمحافظة على الصحة والحفاظ على الجهاز المناعي مع القيام بعمل الحجامة.

التمر الجيد الذي يعتبر أغنى الفواكه بالمعادن وأفضل علاج للأورام السرطانية ويحافظ على المناعة والتمر كان الغذاء الرئيسي للسيدة مريم حيث أمرها الله سبحانه وتعالى بأن تهز جذع النخلة فيتساقط عليها الرطب فتأكل وتقر عينها قال تعالى: ﴿ **وَهُزِّىٓ إِلَيْكِ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ۝٢٥ فَكُلِى وَٱشْرَبِى وَقَرِّى عَيْنًا** ﴾ [مريم: ٢٥، ٢٦].

وورد في الحديث الشريف عن عامر بن سعد بن أبي وقاص عن أبيه قال: قال رسول الله ﷺ: «**من تصبح بسبع تمرات من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر**»؛ لأن التمر يمتص جميع السموم التي في جسم الإنسان سواء كانت في الدم أو العظام ويعتبر التمر من أغنى الفواكه بالمعادن، والفيتامينات فهو غني بفيتامينات «أ» المضاد للغشاوة الليلية "العشى الليلي"، ويساعد على النمو، وهو مهدئ طبيعي بسيط ضد زيادة

إفراز الغدة الدرقية، كما يحتوي على فيتامين «ب١، ب٢» المقوية للأعصاب والمضادة لآفات الكبد وفيروساته.

وأيضا التمر غني بالفوسفور الذي يعتبر الغذاء المفضل للمخ، وبالحديد المقوي واللازم للدم كما أنه يحتوي على السكريات وهو بذلك يفيد الصائم ولذلك سنه الرسول ﷺ للإفطار به واكتشف الطب الحديث فوائد التمر الكثيرة حيث ذكرت إحدى التقارير الطبية أن التمر غني بالمغنسيوم وفي إحدى تجاربهم على سكان الواحات لاحظوا أنهم لا يعرفون مرض السرطان ولا الفيروسات إطلاقا وأن هذا المرض لا يعرف طريقه إليهم أبدا.

والمغنسيوم هو سبب انعدام السرطان، وأشاروا أيضًا إلى أن للتمر قدرة على تهدئه النفوس القلقة والعصبية ويفيد في الإمساك وهو ملين طبيعي مقو للكبد ولذلك ينبغي وضع ٧ تمرات في كوب لبن من المساء ويشرب ويأكل التمر قبل الإفطار والعشاء بساعة يوميًّا، وإحضار مقدار ٥٠٠ جرام من العنب الملون ويضرب في الخلاط ويحلى بالعسل الأبيض مقدار ٢ ملعقة كبيرة عسل أبيض و٢ ملعقة كبيرة عسل أسود صباحًا ومساءً قبل الأكل بنصف ساعة يوميًّا، فإنه يحافظ على المناعة ويقوي الجسم ويحافظ على الصحة.

والعنب من أكثر الفواكه المعروفة في العالم، ويتم استهلاكه على صورته الطازجة كما يتم تصنيعه إلى عصير أو زبيب.

قال تعالى في سورة عبس: ﴿ ثُمَّ شَقَقْنَا ٱلْأَرْضَ شَقًّا ۝ فَأَنۢبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۝ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ۝ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴾ [عبس: ٢٦- ٢٩].

ولقد اهتم الطب القديم بالتأثيرات الصحية والعلاجية للعنب، لذلك كان يستخدم وفواكه أخرى في تحضير بعض العصائر والشراب

والمستخلصات لأغراض علاجية وصحية.

ولقد اهتم البحث العلمي من سنوات عديدة بدراسة المكونات الطبيعية ذات الفوائد العلاجية الموجودة في العنب، ولاحظ الباحثون منذ عام ١٩٣٦ وجود مركبات ذات أهمية علاجية للجسم في العنب وغيره من الفاكهة، منها مكونات الفلافانون التي أطلق عليها في ذلك الوقت فيتامين «أ»، ولكن هذا الاصطلاح أهمل بعد ذلك؛ لأن مركبات الفلافونويد التي تضم مكونات الفلافانون لا ينطبق عليها بصورة أساسية تعريف الفيتامينات.

والآن وبعد أكثر من ٦٦ سنة تؤكد الدراسات الحديثة الفوائد الصحية والعلاجية لمكونات الفلافانون الفلافونويد والفينولات الأخرى التي توجد في العنب ومنتجاته، والتي منها تأثيراتها المفيدة المضادة لبعض الأورام، والمضادة للالتهابات، والمضادة لسموم الكبد، والمضادة للبكتريا، والمضادة للفيروس، والمضادة لبعض حالات الحساسية، والمضادة لتجلط الدم، والمضادة لعمليات الأكسدة الضارة بصحة وسلامة الجسم.

ولقد اتجهت هذه الدراسات الحديثة إلى البحث عن المكونات الطبيعية الأخرى في العنب والتي تعطي التأثيرات الصحية والعلاجية المفيدة للجسم.

وأكدت هذه الدراسات إلى أن فايتو المركبات الفينولية هي أهم مكونات العنب ومنتجاته التي تلعب دورا مهما في منع أو تأخير بداية الأمراض، بما فيها بعض الأورام وأمراض القلب.

وتتكون هذه المركبات طبيعيا في العنب كمنتجات ثانوية للعمليات الحيوية التي تتم فيه، وترتبط بدرجة هامة بصفات نكهة ولون العنب وعصيره وتتضمن المركبات الفينولية الطبيعية الفعالة في العنب أنواعا مختلفة

من فايتو الأحماض الفينولية، وفايتو الأنثوسيانن، وفايتو الفلافونول وفايتو الفلافانول، وفايتو التانيات.

وهذه التغذية مع الحجامة تكون رائعة مفيدة إفادة بالغة للصحة العامة.

وتعتبر مجموعة مركبات الفلافونويد: التي تضم فايتو الأنثوسيانن، وفايتو الفلافونول، وفايتو الفلافانول، مضادات أكسدة قوية تحمي الجسم والمناعة من عمليات الأكسدة الضارة لصحته، وتتواجد هذه المركبات الهامة صحيا بتركيزات عالية في العنب ومنتجاته وبخاصة في أصنافه الملونة الداكنة الحمراء والبنفسجية والسوداء، والتي يصل عدد فايتو صبغات الأنثوسيانن بها إلى أكثر ٣٠ مركبا تتواجد بالقرب من قشرة العنب، ويصل تركيز فايتو الفلافونويد والمركبات الفينولية الأخرى في أصناف العنب الأسود عديم البذور وأيضًا العنب الأحمر الداكن إلى أكثر من ٩٢٠ مجم/ كجم مقارنة بوجود ٢٦٠مجم/ كجم منها في العنب الأخضر.

وتعطي مركبات فايتو فلافونديد العنب مجالا عريضا من التأثيرات البيوكيميائية والفارماكولجية الدوائية تتضمن تأثيرات مفيدة مضادة لبعض الالتهابات، ومضادة أيضًا لبعض حالات الحساسية ومن بين مركبات فلافونويد العنب فإن الفايتو الصحي الأنثوسيانن معروف عنها صفاتها الدوائية التي استخدمت بواسطة الإنسان من أجل أغراض علاجية مثلها مثل الحجامة متعددة مضادة لبعض الالتهابات ومضادة للقرحة، وتوفر الحماية للجسم ضد تأثير الأشعة فوق البنفسجية.

ومن المعروف أن الفائدة الصحية المضادة للالتهاب هي أول الاستخدمات الدوائية منذ حوالي ٦٦ سنة، لمركبات فايتو الأنثوسيانن

المتوافرة في قشور العنب الملون.

وتضم أيضًا مركبات فلافونويد العنب أنواعًا من فايتو كويرستن، وفايتو كايمفرول، وفايتو متيريستين، وكلها تتميز بتأثيراتها المضادة ضد بعض الأورام.

وهذه تعتبر أيضًا من وظائف الحجامة التي تقوم بها وتأثيرها على الجسم والمثبطة أيضًا لأكسدة الكوليسترول الضار في الجسم مما قد يساعده الحماية من خطر التعرض للإصابة بتصلب الشرايين.

ومن المركبات الفينولية الأخرى ذات الأهمية الصحية، والتي تتواجد في العنب والحجامة، فايتو الايلاجيك، وفايتو ريزفيراترول وفايتو كافييك، وفايتو كايتكن، وفايتو كلوروجينيك وغيرها.

وتتصف مركبات فايتو ريزفيراتورول، وفايتو كويرسيتن، وفايتو كافييك وفايتو إيلاجيك وفايتو فلافنانول التي تتواجد في وظائف القيام بالحجامة وشراب أو أكل العنب وبتأثيراتها الصحية المثبطة لبعض الأورام وتنشيط الذاكرة وتقوية المناعة والتركيز، كما أنه من المحتمل أن مكوني فايتو العنب، الايلاجيك، والريزفيرواترول لهما تأثيران يقللان من خطورة التعرض للإصابة بأمراض القلب كوظائف الحجامة أيضًا.

وبينما يتواجد فايتو الإيلاجيك في عصير العنب وهو ينتج من التحليل المائي لفايتو إيلاجيتانن في العنب والقيام بعمل الحجامة النبوية فإن فايتو الريزفيراترول يتركز في قشرة ثمار العنب الطازجة والقيام بعمل الحجامة على الكاهل وأعلى الرأس في وسطه وأسفل القدمين من باطن القدم وهو يتكون طبيعيا في العنب بتأثير الأشعة فوق البنفسجية.

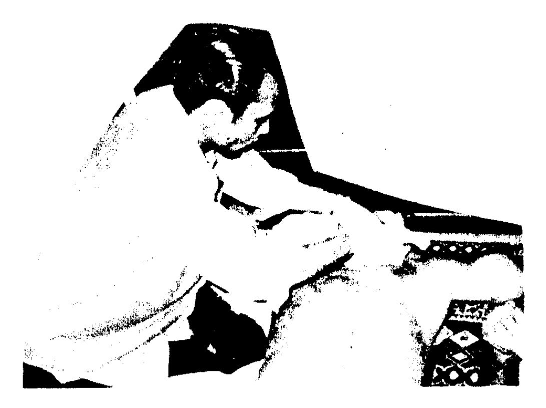
ومن بين الفوائد الصحية الأخرى لفايتو ريزفيراترول العنب والتي تقوم

به الحجامة، أن له صفات أستروجينية قد يرجع إليها جزئيا بعض الفوائد الصحية للقلب التي يحققها تناول العنب والقيام بعمل الحجامة للجسم، وتوضح بعض الدراسات أن فايتو ريزفيراتورل العنب والحجامة قد يثبط من تجمع الصفائح الدموية المكونة للتجلط مما يحمي الجسم من خطر التعرف للإصابة بالجلطة.

وتضاف هذه الفوائد إلى ما سبق ذكره عن التاثيرات الصحية لريزفيراترول العنب ووظائف القيام بالحجامة من خفضه لأكسدة الكوليسترول الضار مما يحقق الحماية من التعرض للإصابة بتصلب الشرايين فضلا عن تأثيره المثبط ضد بعض الأورام.

وبالرغم من وجود فايتو ريزفيراترول أيضًا في الفول السوداني، إلا أن أصناف العنب السوداء والحمراء الداكنة هي أغنى المصادر الغذائية به.

ويجب نزع الكاسات عند الحجامة هكذا كما هو بالصورة:



ومن التأثيرات الصحية والعلاجية التي تتصف بها المركبات الفينولية في العنب والحجامة، وبخاصة فايتو الكافييك، وفايتو كاتيكن وفايتو كلوروجينك، نشاطها المضاد للبكتريا والمضاد للفيروس، وعلى وجه

الخصوص، فإن فايتو كلوروجينك وجد أن له تأثيرًا نشطًا ضد فيروس نقص المناعة في الإنسان.

وتزداد الأهمية الصحية بالحجامة والعنب، من أن مكوناته الطبيعية المضادة للأكسدة تعتبر من أكثر النظم أهمية في منع أو تأخير بدء معظم أمراض الشيخوخة بما فيها الأورام وأمراض القلب والكتاراكت «المياه البيضاء في العيون» وضعف الإدراك وغيرها.

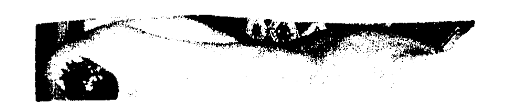
ويعتقد أن التأثيرات الصحية المفيدة لمضادات الأكسدة المتواجدة طبيعيا في الحجامة والعنب وسبحان الله جعل في الحجامة نفع الجسم عند القيام بها من تحريك وتنشيط لجميع الفيتامينات والمعادن، وتنشيط الدورة الدموية، وهذا يرجع إلى ما تقوم به من تثبيط لعلميات الأكسدة، وللشقوق الحرة التي ترتبط غالبًا بأسباب بدء ظهور الشيخوخة بأمراضها المزمنة.

ويتميز العديد من فايتو فينولاك الحجامة والعنب بمثل هذه التأثيرات الصحية والعلاجية المفيدة وبخاصة فايتو كاتيكن التي تقوم به وظائف الحجامة في دم الإنسان، وفايتو فلافونول وفايتو أنفوسيانن، وفايتو تانين وذلك في أصناف العنب الملونة الداكنة والقيام بوظائف الحجامة وهكذا يعيد البحث العلمي إلقاء الضوء على الأهمية الصحية والعلاجية في العنب ومنتجاته والقيام بعمل الحجامة.

## الحجامة والشد العضلي

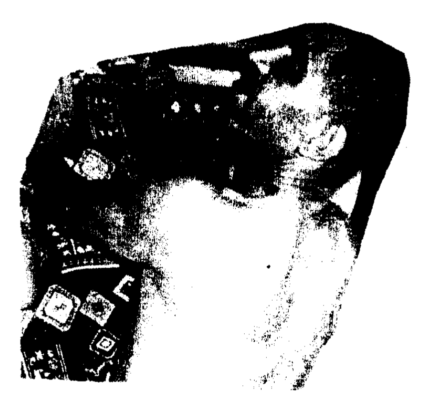
## leg cramp

ربما يكون الشد العضلي نتيجة لنقص عنصر ماغنسيوم؛ لأن انخفاضه يدل على سوء التغذية الشديد وانخفاض نسبته يؤدي إلى الشد العضلي فسبحان الله العليم إن الحجامة تقوم بعلاج نقص الماغنسيوم في الجسم فتقضي على الشد العضلي وتقوم بتنشيط النسبة الموجودة في الدم ولو بسيطة فتقوم بتوقف الشد العضلي في العضلات فينبغي القيام بعمل الحجامة الجافة في القدمين من الخلف والأمام وكف القدم وفي باطن القدم ٦ جلسات تكون جافة وثلاث جلسات دموية في الآخر أي آخر الجلسات.



وينبغي عمل الحجامة على الكاهل أعلى الظهر بـــ ٦ كاسات جافة أيضًا لمدة ٦ جلسات وثلاث دموية بالمشرط، ويكون الشرط خربشة خفيفة لتعوض نسبة الماغنسيوم في الجسم وتنشطه وتزيد مقداره في الدم فيتوقف الشد العضلي.

وينبغي أن تترك الحجامة أثرًا كازرقاق الموضع أو احمرار الجلد كما هو مشاهد بالصورة احمرارًا خفيفاً؛ لأن احمرار الجلد أو زرقانه يدل على أن الحجامة ناجحة ونتائجها جيدة وعظيمة أما ماعدا ذلك فيكون هناك اضطراب في الدورة الدموية ونقص أكسجين فينبغي التكرار بالحجامة لتعويض هذه النسب والقيام بالأغذية المفيدة.



وينبغي لصاحب الشد العضلي أن يأخذ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون النقي الجيد ويدلك جميع الجسم يوميًّا ثم يعرض نفسه للشمس لمدة ١٠ دقائق بعد التدليك بالزيت.

قال تعالى: ﴿ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ﴾ [النور: ٣٥].

والزيتون وزيته من أهم الأغذية وأفضلها لما له من فوائد متعددة كالحجامة، فزيت الزيتون يعتبر من أنقى أنواع الزيوت النباتية لسهولة هضمه وامتصاصه بواسطة الأمعاء ويفيد في الشد العضلي ويفيد في أشياء أخرى للصحة كثيرة، ويحتاج إلى نصف الوقت الذي تحتاجه الزيوت الأخرى؛ لأنه يحتوي على فيتامينات أ – ب – ج – د – و، وعلى ٨٥% من الأملاح المعدنية وقليل من البروتين وهذه الفيتامينات تفيد في وظائف الحجامة أثناء القيام بها فتقوي وظائف الدم وتجدده وتنشطه للأوردة والشرايين وتنقيه جدًّا وتزيد من الفيتامينات الناقصة في الجسم.

وثمرة الزيتون تحتوي على الفلوكسيدات وهي مركبات نباتية تحتوي على الفركتوز «سكر العنب» الذي يكسبها المرارة وتعالج بوسائل كغليها في محلول هيدروكسيد الصوديوم والتحلية لإزالة مرارتها كما تحتوي على مواد شبه دهنية.

ويفيد زيت الزيتون مثل فوائد الحجامة في حالات الإمساك وأمراض الكبد الصفراء وأمراض الحويصلة الصفراوية وهو مدر للصفراء مفتت

للحصى مغذ لجميع أجهزة الجسم، ويوصف الزيت للأطفال لاحتوائه على العناصر اللازمة للنمو وارتفاع قيمته الغذائية واشتماله على فيتامين «د» الذي يقي الأطفال من مرض الكساح ولين العظام كما أنه مغذ ومقو للمناعة لاحتوائه على فيتامين «أ» الذي يقوي مناعة الجسم ويفيد أيضًا في الشد العضلي ويستخدم زيت الزيتون في مفعول السموم فأخذ فنجان زيت يحدث في المعدة طبقة تحول دون امتصاص السموم، وأيضا ضد الإمساك وضد تكاثر الحموضة في المعدة كما أنه لا يسبب أمراضا للدورة الدموية أو الشرايين وإذا جاع الشخص ثلاثة أيام ثم شرب زيت الزيتون طردت جميع الديدان والسموم.

وعند دلك الجسم ودهنه بزيت الزيتون فإنه يزيد مناعة الجسم ويقوي العضلات ويلاحظ ذلك بكثرة عند المصارعين أنهم يدهنون أجسامهم بالزيت بغرض تقوية العضلات ويجدد خلايا الجسم ويمنع تقشر الجلد ويمنع البقع البيضاء والبنية وتغير لون الجلد ويفيد في تغذية العظام ويحميها من الشد العضلي والتقلصات كما يستخدم زيت الزيتون في تيبس المفاصل والأوجاع الموضعية والالتهابات والجروح والشقوق ولذلك يدخل في كثير من المراهم الطبية كما يستخدم أيضًا ضد تشنج المعدة والأمعاء والقولون والنزلات وذلك بدلك محل المرض دلكا قويا.

ويحتوي زيت الزيتون على فيتامين «E» وهو مخصب مقو للنسل.

أما ماء الزيتون المالح فيمنع من تنفط حرق النار، ويشد اللثة وورقه ينفع من الحمرة والنملة والقروح الوسخة والشرى ويمنع العرق، وكذلك يفيد في عسر الهضم لتفريغه الحويصلة الصفراوية ومنع ترسب الحصى بها حيث إن هضم الدهون منبه قوي لانقباض المرارة وتفريغها مما يمنع ركود الصفراء بها، وأظهرت الدراسات الحديثة فوائد صحية لبعض مكونات

الأغذية الفعالة المخفضة للكوليسترول، مما كان دافعا لبدء إضافة واستخدام هذه المكونات الغذائية لأغراض صحية ومن هذه المكونات التي زاد الاهتمام بها حديثا مركبات فايتو ستيرول وصورته المشبهة فايتو ستنانول، وهي تعرف عادة باسم الأستيرولات النباتية، وأهم مصادرها الغذائية زيت الزيتون وزيت الذرة والقمح والأرز وهذه الأشياء تصنعها الحجامة أيضًا في الدورة الدموية.

# الحجامة وتنشيط الدورة الدموية

## Blood circulation activation

من العوامل الهامة في جسم الإنسان وتعتبر من المراكز الأساسية في الجسم هي الدورة الدموية التي تساعد جميع أعضاء الإنسان ونخاع العظام وتساعد على تغذية كل عضو بتوصيل الدم إلى العضو بالغذاء المحمل عن طريق الدم وينبغي عمل الحجامة على الظهر على منطقة الكاهل بست كاسات وعلى أسفل العنق ٢ كأس هكذا A A فوق بعض وكأس على منتصف الذراعين وعلى كف الأيدي اليسرى و٢ كأس على الكوع، و ٥ كاسات على الساق في القدم الأيسر والأيمن وكل هذه الكاسات جافة لمدة ٧ جلسات وجلسة دموية ثامنة وتاسعة وعاشرة بشرط خفيفة.



وينبغي الاهتمام جيدا بالدورة الدموية فالحجامة تقوم بتنشيط الدورة الدموية ليس لها نظير في ذلك، وينبغي أيضًا القيام بعمل حجامة جافة كل ٦ شهور على هذه المناطق المشار إليها وكل سنة تكون حجامة دموية في منتصف الرأس و٦ كاسات على الكاهل بين الكتفين وأسفل الرقبة وعلى المعدة «فم المعدة»، وعلى جانبي الركبتين كل منها ثلاث كاسات وعلى أسفل الظهر ثلاث كاسات بالعرض وعلى كف القدمين كل منهما كأس وعلى أسفل القدم من المنتصف للقدمين حجامة جافة وباقي الحجامة دموية فتكون منشطة للدورة الدموية.

إن إعاقة الدورة الدموية تسبب مشاكل كبيرة في جميع أعضاء الجسم وتسبب مشاكل خاصة في العظام وتسبب التهابات بالعظام والمفاصل التي

تصيب الفرد سواء كان ذكرًا أم أنثى.

هذا، وقد عد التهاب المفاصل العظمية بأنها أكثر من ١٠٠ مرض أو نوع من الأمراض التي تصيب المفاصل والعظام والعضلات المجاورة لها ناهيك عن أن هناك سلسلة طويلة من أنواع أمراض الروماتيزم التي تصيب الإنسان، والتي عزاها علماء الطب إلى ٧٣ مرضا، والتي تكون السبب الرئيس في اضطراب الدورة الدموية التي لا توصل الدم إلى الأعضاء والمفاصل .

فإن الحجامة خير دواء لهذا، وينبغي الحذر من استعمال الدهون كالسمن والزيوت المغشوشة ما عدا زيت الزيتون والزيوت الخفيفة كزيت الذرة والسمن البقري ويتميز زيت ألياف الذرة بمحتواه العالي من الفايتو ستيرول الكلية «١٠- ٥٠%» كما يتميز باحتوائه على مواد فعالة طبيعية مضادة للأكسدة تفيد في منع أكسدة الليبوبروتينات منخفضة الكثافة الحاملة للكوليستيرول الضار، ووجود الفايتو ستيرول المخفض للكوليستيرول مع المواد المضادة للأكسدة الكوليستيرول الضار معا في زيت ألياف الذرة يضاعف من تأثيره المفيد على حماية القلب من خطر التعرض للإصابة بالأمراض.

ولقد بدأت بعض الشركات في الدول المتقدمة في الاستخدام التجاري لزيت ألياف الذرة في منتجات مختلفة مثل فاتحات الشهية والشيكولاته، ومنتجات الألبان، وزيوت الطبخ وغيرها من المنتجات الغذائية التي قد تكتسب مميزات صحية من إضافة هذا الزيت إلى تركيبها، كما بدأت شركات أخرى في إنتاج زيوت الطبخ تحتوي على المكونات الفعالة فايتو ستيرول المفصولة من مصادر غذائية مثل الصويا.

وتعرف هذه الزيوت تجاريا بزيوت الطبخ الذكية التي لا تضر الدورة الدموية، ومن المتوقع أن تنتقل مكونات فايتو ستيرول من زيوت الطبخ

الذكية إلى الأغذية المحمرة فيها، مما يكسب هذه الأغذية مميزات صحية قد تكون مخفضة لمستوى الكوليستيرول في الجسم، وهكذا فقد تكون البطاطس المحمرة مثلا من الأغذية الصحية المخفضة للكوليستيرول لمجرد أنه تم تحميرها في زيوت الطعام الذكية المحتوية على المكونات الغذائية الفعالة فايتو ستيرول.

ولقد وافقت حديثا إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على التأثيرات الصحية للفايتوستيرول في خفضها للكوليستيرول الذي يدمر الدورة الدموية ويساعد على انسداد الشرايين ويسبب أزمات قلبية وتعدد الجلطات وارتفاع ضغط الدم وذلك بشرط أن تكون الوجبات الغذائية المتناولة معها منخفضة في الدهون المشبعة وفي الكوليستيرول.

وتحقيقا لحماية المستهلك، وضمانًا لحصوله على أغذية فعالة مثل زيوت الطبخ الذكية أو منتجات ومستحضرات غذائية فعالة أخرى لها تأثيرات إيجابية صحية وعلاجية مؤكدة، بدأت بعض الدول المتقدمة في وضع اشتراطات مهمة تتضمن المعلومات المطلوب توافرها على بطاقة عبوة هذه الأغذية الفعالة ومنتجاها ومستحضراها الغذائية لكي يتعرف عليها المستهلك.

وهذه الاشتراطات هي:

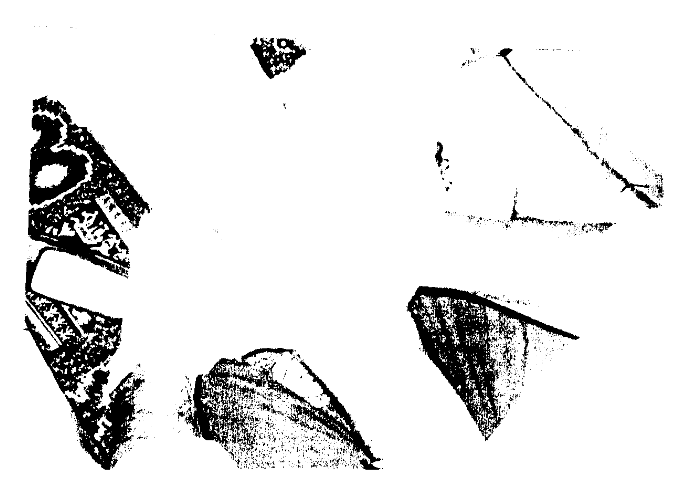
١- توضيح قائمة وكمية مكونات الغذاء.

٢- إظهار مميزات تركيب الغذاء.

٣- إظهار الفوائد البيولوجية للغذاء.

٤- إظهار المميزات الصحية للغذاء.

## كيفية نزع الكاسات بالجوانتي والقطن:



وينبغي تخفيض خطورة أمراض القلب مع الوجبة الغنية بمنتجات الحبوب مثل الخبز الأسمر والبليلة وغيرها والفواكه والخضروات المحتوية على الألياف والمنخفضة في الدهون التي تسبب إعاقةً في الدورة الدموية وبذلك الإعاقة تعوق جميع أعضاء الجسم ويحدث خلل كبير جدًّا في الجسم وأعضائه الحيوية.

والوجبة الغنية بالفواكه والخضروات والمنخفضة في الدهون، والمحتوية على ألياف، وفيتامين «أ» الموجود في الجزر والمشمش والمانجو والبطاطا الصفراء والسبانخ والملوخية والرجلة، أو فيتامين سي الموجود في الطماطم والفلفل الأخضر والبقدونس والجرجير والمانجو والبرتقال والليمون والبطيخ والكانتالوب، وزيت السمسم يلعب دورًا كبيرًا في خفض مستويات الكوليستيرول في الدم، وتثبيط خطر التعرض للإصابة ببعض الأورام ومن أمراض الدورة الدموية في الدم التي هي أمراض ناتجة عن عيب في أحد

مكونات الدم الرئيسية وهي أمراض وراثية وقد لا تكون وراثية.

وينتج عنها تكسير في كرات الدم الحمراء مثل أنيميا الفول أو أنيميا البحر المتوسط وأخرى مثل سيولة الدم كالهيموفيليا والثلاثيميا ويحتاج المريض في تلك الحالات للرعاية الكاملة من الغذاء المستمر أو نقل الدم والحجامة الجافة ومع خطورة الأنيميا في الدورة الدموية نقص الحديد وأضرار ما يصاحبها من مظاهر صحية خطيرة، فإنه يمكن تفادي التعرض لهذه الأنيميا ببعض الإرشادات الغذائية البسيطة والمتكاملة وهي:

**أولاً**: إضافة كمية صغيرة من اللحوم أو منتجاتها، أو الدواجن أو منتجاتها، أو الأسماك على الوجبات المطبوخة من الفول المدمس أو العدس أو الفاصوليا الجافة أو اللوبيا الجافة أو الفاصوليا الخضراء أو السبانخ أو الملوخية أو الرجلة، وذلك لزيادة امتصاص الجسم للحديد المتوافر في هذه البقول والخضروات.

**ثانيًا**: تقديم عصير الليمون الطازج أو عصير البرتقال الطازج أو الأطعمة الغنية بفيتامين سي مثل الفلفل الأخضر الطازج أو الجرجير الطازج أو الطماطم الطازجة أو المانجو أو البطيخ أو الكنتالوب أو الفراولة الطازج أو الموالح مثل البرتقال واليوسفي مع الوجبات الغذائية حتى يزداد امتصاص الجسم لما يوجد فيها من حديد.

**ثالثًا**: الإكثار من عدد مرات تقديم الأغذية غير التقليدية الغنية طبيعيا بالحديد مثل الحمص، مع تقديمه في صورة مشروب حمص الشام المضاف له عصير ليمون طازج محلى بعسل أسود، وطبخ الكوسة بالحمص، وطبخ السبانخ بالحمص، وطبخ الرجلة بالحمص، وإضافة الحمص إلى خلطة مكونات طبق الكشري وأيضا في خلطة سلاطة الطحينة مع الفول المدمس.

**رابعًا**: تناول الفول المدمس مع جبن قريش وزبادي منخفض الدسم.

**خامسًا**: تناول البيض مع بنجر مطبوخ، وتناول اللب الأبيض.

**سادسًا**: تناول اللوبيا الجافة المطبوخة باللحم المفروم.

**سابعًا**: تقديم الكبد البقري أو كبد الدجاج في الوجبات كلما أمكن ذلك.

ويجب ملاحظة أن الزيادة في مستوى حديد الأغذية عن حدودها العادية، بإضافة الحديد إليها قد يحدث أضرارًا صحية نتيجة لزيادة الحديد في الجسم، كما أن زيادة حديد الغذاء، بإضافته إليه، قد تؤثر على امتصاص الجسم لمغذيات أخرى يتم الاحتياج إليها بكميات ضئيلة مثل الزنك أو النحاس مما قد يضعف من قدرة الجسم على امتصاصها.

ويجب أن يؤخذ في الاعتبار أن بعض مركبات الحديد التي تضاف إلى الأغذية لتدعيمها تكون ضعيفةَ الامتصاصِ في الجسم، وبالتالي لا يحقق إضافتها للأغذية فائدة ملموسة بينما يؤدي تدعيم الأغذية بمركبات الحديد سهلة الامتصاص في الجسم إلى تفاعل هذه المركبات مع مكونات الأغذية مما يقلل من جودها الغذائية ومن صفاها الحسية المرغوبة، بل ويقلل أيضًا من مدة صلاحيتها للاستهلاك الآدمي.

فالحجامة تلعب دورًا هامًا في تقوية الجهاز المناعي وتنشيط الدورة الدموية وتساعد على اتزان جميع الجسم وأعضائه والحجامة تحمل أوميجا ٦ وأوميجا ٣٠ التي تفيد الدورة الدموية.

تفرز غدد الرجل التناسلية بدون انقطاع عددا لا يحصى من الحجيرات التناسلية، بينما جسم المرأة لا يعطي إلا بويضة واحدة في الشهر.

ويحدث هذا التبيض بانتظام تام في كل ٢٨ يومًا من حياة المرأة البالغة الصحيحة الجسم، تنطلق بويضة مصحوبة بكمية من سائل دموي لتخرج من أعضاء جسم المرأة التناسلية، وتسمى هذه الدورة بالحيض أو الطمث، وما الحيض إلا علامةٌ أو دليلٌ على انتهاء الدورة الشهرية فينبغي الحجامة خلف الأذنين وأسفل الرقبة من الخلف بعدد ٢ كاس وتحت كل ثدي كاس وتحت الركبة اليسرى عدد ٢ كاس وخلف الركبة كاس وفوق الكعب الأيسر كاس وفوق الإصبع الأكبر من القدم اليسرى كاس أو بسرنجة ٥ سم.

وهذه الحجامة تكون جافة لعدد ٥ جلسات ثم ثلاث جلسات دموية خفيفية.

**وللدورة الشهرية مراحل أربع:**

ففي الأسبوع الأول الذي يعقب الحيض تنضج بويضة في أحد المبيضين، وفي الأسبوع الثاني وغالبا في اليوم الحادي عشر والثاني عشر من الدورة الشهرية تنطلق البويضة من المبيض، دون أن تشعر بانطلاقها أغلب النساء، بينما يلاحظ بعضهن نوبة خفيفة ترافق هذا الانطلاق تنتابهن فيما بين الحيضتين، وفي الأسبوع الثالث تسير البويضة في مسالك المرأة التناسلية مصيرها، فإما أن تلقح فتعشش في الرحم لتكون خليقة جديدة، وإما أن ترمى في الأسبوع الرابع كنفاية لا قيمة لها ويصحب خروجها سيلان دماء الحيض.

ويتم نضج البويضة بحدوث تبدلات في المبيض تتسع حواف البويضة مشكلة صبابة هي الجراب وتمتص الأوعية الدموية المحيطة به عصيره الذي ما هو إلا هرمون المبيض! إذ أن جولان هذا الهرمون في الدم يعلن إلى أعضاء الجسم بأن بويضة جديدة نضجت، وأن المرأة غدت مستعدة لتلقي البذار والحمل فتتهيأ جميع الأعضاء والحواس وتستعد لهذا الحدث الهام؛ فتظهر تغيرات جلدية وحبوب صغيرة في الوجه والصدر والظهر، ويغدو العرق ذا رائحة خاصة لجلب انتباه الرجل وجذبه، وتتبدل بعض الطباع وتظهر الغريزة الجنسية.

إن حياة المرأة الجنسية تدور بدوران القمر، وتتبدل طباعها ونفسيتها بتبدل المراحل الأربع لتبييضها، كما يتطور القمر، من المحاق إلى البدر كذلك تهتز الرغبة الجنسية والإخصاب، وتتمايل الدورة الشهرية.

وأما حياة الرجل الجنسية فهي نفسها لا تتبدل مع الزمن كالدورة الشمسية تسطع شمسها في كل يوم، وما ذلك إلا ليكون حاضرا مهيأ للتلقيح في أيام خصب المرأة، ولو كانت له دورة كدورتها، لكان من العسير مطابقة أيام بدره على أيام بدرها.

لقد رتب الأمر لإكثار فرص الإلقاح وتوليد الخليقة فبالحجامة تنتظم الدورة الشهرية وتقوى المبايض، وتستعد للإنجاب، وبعد انطلاق البويضة يرسل المبيض إلى الدم هرمونا آخر ليعلم الرحم بأن بويضة في طريقها إليه وهو يدعوه إلى التهيأ وبناء عش لها تقيم فيه، ويستعد الرحم مطيعا، فتتوسع أوعيته الدموية وتتضاعف، ويغدو غشاؤه المخاطي أحمر سميكا وتكبر الغدد فيه ثم تفرز عصيرا مغذيا بمثابة الحليب الأموي الأول، فإذا صادف الحظ البويضة وجاءته ملقحة وجدت في الرحم مرقدا جيدا تعشش فيه، أما إذا لم تلقح فإنها تغدو غير صالحة للاستيطان والتعشش فتذوى وتموت لتطرح مع

مهدها غشاء الرحم، والعصير المغذي الذي يميع ويسيل جارفا معه البويضة والدماء.

فالحيض إذًا إجهاض مبيضي وظهوره معناه عدم حصول الحمل، فإذا تأخر طمث امرأة صحيحة الجسم عن وقته استنتج وجود الحمل فالحجامة تعيد الدورة المتأخرة في أقل زمن وتساعد على تنظيمها كل شهر وبعد ذلك تساعد على الحمل.

والحيض يشبه ساعة تدق كل ٢٨ يومًا دقة، وأن سكوتها يشعر بابتداء الحمل، وقد يتأخر شهرًا ليعود في الشهر المقبل، أو يتأخر الطمث بسبب تبديل البيئة، وبسبب السياحة والانتقال من السكنى في الجبال إلى الساحل وبالعكس ويتأخر الطمث عند الخادمات اللائي يلجأن إلى المدينة ليستنشقن عبير المدينة.

ويظهر الحيض عادة عند الفتيات القاطنات في المناطق المعتدلة فيما بين سن ١١- ١٤ فإذا لم تحض فتاة مع زميلاتها وليداتها في هذه السن، وجب العناية بها واكتشاف السبب، فإذا بلغت السادسة عشرة و لم تحض فمن الضروري جدًّا عرضها على الطبيب.

ودم الحيض لا يشبه الدم العادي للإنسان، فهو ليس بدم صرف ولكنه سائل دموي دبق ممزوج بالمخاط، لم يسعفه الحظ بتغذية بويضة ناضجة ملقحة، قاتم اللون لا كالدم الشرياني، ولا يتخثر أي لا يسيل بشكل علقات كبيرة وجلطات كالطحال.

ويستمر سيلان الحيض العادي أيامًا ثلاثة قد تصل إلى الخمسة، وهنا يتسع مجال الخلاف بين امرأة وأخرى وبين شهر وآخر بالنسبة للمرأة ذاتها، ويتوقف طول مدة الحيض على أعمال المرأة نفسها، فالإجهاد الشديد أثناء

الطمث يزيد في مقداره وفي مدته، والتعرض إلى البرد يقلل منها، وإجمالا فالحيض قصير جدًّا إذا استمر يوما أو يومين، ولكنه ثقيل وطويل إذا تجاوز الأسبوع.

وإذا تكرر الحيض الطويل وجب استشارة الطبيب، أو تقوم بعمل الحجامة على أعلى الظهر وأسفله، ويبدأ الحيض عادة بزيادة المفرزات المخاطية ثم يصبح مدماة ويكون لون الدم بعدها خفيفا ثم يصير قاتما ويبلغ سيلان الدم أقصاه في اليوم الأول والثاني.

ثم يتناقص بالتدريج ولا يندر أن يقف الدم يوما أو نصف يوم بعد بدء سيلانه بثلاثة أيام ليعود إلى التدفق مدة مماثلة، ولا يتجاوز مقدار دم الحيض السائل في خمسين بالمائة من السيدات ٥٠ جرامًا، ويميل كثير من السيدات إلى المبالغة في مقدار الدم المفقود، ويعود السبب في هذه المبالغة إلى اصطباغ الماء الذي يغسلن به أعضاءهن التناسلية، أو إلى تلون البول بالدم فتظن المرأة خطأ أنها فقدت ما يملأ «تنكة» من الدماء.

ولا يمكن للطبيب طبعًا أن يأخذ كلامها على محمل الصدق إلا إذا رافق الطمث نزول قطع متجمدة كالطحال.

ونصف النساء تقريبا لا يصيبهن الحيض في أثناء إرضاعهن طفلا، والفترة بين طمثين أربعة أسابيع تبدأ بنزول الدم حتى يعود ثانية إلى الظهور.

وبعض النساء يصيبهن الحيض كل ٢٦ إلى ٢٧ يومًا، وبعضهن كل ٢١ أو ٣٢ يوما.

وقد تختلف المدة في المرأة الواحدة بين شهر وآخر، ويلعب العامل الوراثي دورًا كبيرًا في ذلك فكثيرًا ما شابهت الفتاة أمها في طول الدورة وقصرها وفي غيابها أثناء الرضاع.

## الحجامة وأمراض المناعة ومقاومة الجسم للأمراض

## Immunity diseases

قوة المناعة في الجسم لها أهمية كبيرة جدًّا لخفض خطورة التعرض للإصابة بأمراض العدوى والأمراض المزمنة، ولقد اتجهت المؤتمرات العلمية الحديثة إلى دراسة الفهم العلمي لعلاقة التغذية والصحة بقوة المناعة في الجسم.

ومن مراجعة أهم بحوث هذه المؤتمرات ظهر أن هناك بعض المكونات الغذائية الفعالة عند تناولها في الوجبات اليومية قد يكون لها تأثيرات هامة مفيدة على جهاز المناعة ووظائفه الحيوية الهامة في الجسم.

فالحجامة والمغذيات خير ما يقوم بهما البناء وتقوية المناعة، وتتضمن قائمة المغذيات الفعالة المتكاملة لقوة جهاز المناعة في الجسم، مكونات دهنية ضرورية وهي مكون اللينوليك الذي يعرف بأوميجا «٦» ومصادره الغذائية زيت الذرة وزيت عباد الشمس والسمسم والفول السوداني، ومكون الفا — لينولينيك "الذي يعرف بأوميجا ٣"، ومصادره الزيت الحار وبذور الكتان وأسماك الماكريل والسالمون والتونة والسردين والرجلة المطبوخة ومكسرات عين الجمل.

وترجع أهمية هذه المكونات الدهنية الضرورية إلى تأثيراتها الحافظة لسلامة تكوين أغشية خلايا الجسم، وهي ما ترتبط بكفاءة وظائف المناعة بالجسم.

وتتضمن القائمة بعض الفيتامينات الذائبة في الدهون، مثل فيتامين «أ» وأهم مصادره الكبد البقري وكبد الدجاج والجزر وقمر الدين والجرجير والبقدونس والبطاطا الصفراء والملوخية، وفيتامين «هـ» وأهم مصادره

الحبوب الكاملة مثل البليلة والفول السوداني واللوز وكبد الدجاج والقرع العسلي والسلق وأسماك الماكريل والسالمون، وفيتامين «د» وأهم مصادره السالمون والسردين والرنجة وصفار البيض واللبن.

وترجع أهمية فيتامين هـ إلى نشاطه المضاد للأكسدة وارتباطه بخفض خطورة التعرض لتصلب الشرايين، وإلى قدرته على حماية الكوليسترول الضار منخفض الكثافة من تعرضه للأكسدة وما ينتج عنها من أضرار صحية في الجسم بينما أهمية فيتامين «أ» ترجع إلى تأثيره المضاد للأكسدة كما تتضمن قائمة مغذيات المناعة مع بعض الفيتامينات الذائبة في الماء، مثل فيتامين «ب٦» وأهم مصادره الكبد البقري وكبد الدجاج، والموز والطماطم والسبانخ والبطاطا وأسماك الماكريل والسالمون والبطيخ والقراصيا المطبوخة، وفيتامين «ب١٢» وأهم مصادره الكبد البقري وكبد الدجاج وأسماك الماكريل والسالمون والتونة والبيض واللبن كامل الدسم والزبادي، وفيتامين «حمض الفوليك» وأهم مصادره السبانخ والعدس واللوبيا الجافة والكبد البقري وكبد الدجاج، وفيتامين «سي» وأهم مصادره البرتقال والطماطم والفلفل الأخضر والمانجو والكنتالوب والجرجير والبقدونس.

وقد يرتبط عدم تناول الكفاية من هذه الفيتامينات بانخفاض أعداد الخلايا الليمفاوية المرتبطة بقوة أداء جهاز المناعة في الجسم.

وتتضمن أيضًا قائمة مغذيات المناعة بعض المعادن مثل السيلينيوم وأهم مصادره الثوم الطازج والبصل الطازج والأسماك وصفار البيض وزيت الزيتون والبرتقال والعدس، و«الزنك» وأهم مصادره الكبد البقري وكبد الدجاج والفول السوداني واللب الأبيض والزبادي منخفض الدسم، «والنحاس» وأهم مصادره الكبد البقري وكبد الدجاج والعدس والفول السوداني والفاصوليا واللوبيا الجافة والسمسم واللب الأبيض،

«والحديد» وأهم مصادره الكبد البقري وكبد الدجاج والبيض والسمك الماكريل وحمص الشام والعدس والسبانخ واللوبيا الجافة «والمنجنيز» وأهم مصادره البسلة والسبانخ والفول السوداني والبقدونس والموز.

ترجع أهمية هذه المعادن الغذائية مثل النحاس إلى أنه عامل مساعد هام جدًّا للعديد من الإنزيمات التي يرتبط عملها في الجسم بنمو وتقدم وكفاءة أداء جهاز المناعة.

وترجع أهمية السيلينيوم كمضاد للأكسدة، فضلا عن أنه مكون لإنزيم الجسم الهام جلوتاثيون بيروكسيديز.

ومن المكونات الغذائية الفعالة الأخرى الضرورية لقوة جهاز المناعة المدعمات الحيوية مثل بكتيريا اللبن العصوية الحية المتواجدة في الزبادي وغيره من الألبان المتخمرة، وبروتينات جلوبيولين المناعة الفعالة فسيولوجيا والتي توجد طبيعيا في اللبن البقري بكمية عالية نسبيا، وبعض المكونات الأمينية في الأغذية البروتينية مثل الأرجينين وأهم مصادره العدس والحمص، والجلوتامين وأهم مصادره اللبن والبيض والبنجر والجزر والسبانخ والطماطم.

وأيضا فإن بعض مكونات الفايتو الطبيعية الغذائية الفعالة قد تكون لها علاقة بسلامة وقوة جهاز المناعة الذي نحن بصدده في الجسم.

**ومن أمثلة هذه المكونات الفعالة :**

كاروتينويد: وأهم مصادرها الجزر والطماطم.

فلافونويد: وأهم مصادرها البرتقال والجريب فروت والعرقسوس والعنب والزبيب.

كاتيكن: وأهم مصادره الشاي الأخضر والشاي الأسمر.

بولي استيلن: وأهم مصادره البقدونس والكرفس والجزر.
تربينويد ثلاثي: وأهم مصادره الغذائية العرقسوس.
كيركيومن: وهو مركب فينولي ومصدره الرئيسي الكركم حيث يمثل الصبغة الصفراء الأساسية في تركيبه.

ويصل إجمالي المكونات الغذائية الفعالة السابق ذكرها إلى أكثر من ٢٤ مكونا ضروريا لقوة المناعة في الجسم، وتضم المكونات ٧ فيتامينات: «أ، هـــ، د، ب ٦، ب ١٢، فوليك، سي، و٥ معادن سيلنيوم، زنك، نحاس، حديد، منجنيز».

ومكونين رهنيين «أوميجا ٦»، «أوميجا ٣».

ومكونين أمينيين أرجينين، وجلوتامين، و٦ أقسام من مكونات الفايتو الغذائية الفعالة: كاروتينويد، فلافونويد، كاتيكن، بولي أستيلن، تربينويد ثلاثي، كيركيومن، بالإضافة إلى المدعمات الحيوية من بكتيريا الزبادي وبروتينات جلوبيولين المناعة من اللبن البقري.

ويمكن ضمان حصول الجسم على هذه المكونات الغذائية الضرورية لقوة المناعة بتناول أغذية المنتجات الحيوانية مثل: كبد بقري، وكبد دجاج وأسماك الماكريل، والسالمون والتونة والسردين، والبيض واللبن والزبادي،

والخضروات الطازجة مثل: الجزر والطماطم والبقدونس.
والفواكه الطازجة مثل: البرتقال، والعنب الملون الأحمر أو الأسود.
والبقول الجافة المطبوخة مثل: العدس والبسلة.
والخضروات المطبوخة مثل: السبانخ.
والمكسرات مثل: الفول السوداني واللوز.
والتوابل مثل: الكركم.

والمشروبات مثل: الشاي الأخضر والأسمر والعرقسوس.

ومع الأهمية الصحية لتكامل وجبات قوة جهاز المناعة ولزيادة فاعلية أداء وظائفه الحيوية في الجسم، يجب الاهتمام اليومي بممارسة الرياضة والنشاط البدني والذي من أبسط صوره المشي، لتأثيره الهام على قوة جهاز المناعة في الجسم.

وينبغي على الإنسان أن يحافظ على صحته والمحافظة على الجهاز المناعي من الأشياء التي تضره كالسهر والأكلات المحتوية على الكيماويات والفاكهة التي تحمل أيضًا الكيماويات، وحذاري من المحرمات كالزنا والمشي وراء الساقطات السافرات العاهرات؛ لأنه يدمر الجهاز المناعي وينهي على الصحة ويقف علماء الإسلام ودعاته الصادقون اليوم أمام مهمة خطيرة وفرصة غنية لاستثمار الحقيقية الدينية في الأرض الخصيبة لشعوب العالم التي أماطت عن عقولها حجب التجاهل للإسلام ورأت فيه الرحمة المنتظرة والمعين الذي طال ظمؤها إليه بحثا عن ملاذ يحفظها من القلق واليأس وطفرات الترف التي خرج من ثناياها كابوس الإيدز المروع الذي يدمر المناعة ومن ثم أصبح مالئ الدنيا وشاغل الناس فنهضت للبحث فيه خبرات علماء العالم وتوجهت نحوه معظم قدرات منظمة الصحة العالمية لما استجد عليها من وقعه ونوعه حتى بات جليا لدى الجميع أن العدوى بفيروس الإيدز باتت تهدد الجنس البشري كله وأنه المرض الذي لم يسبق له مثيل لأن آثاره ليست في حدود الصحة فقط وإنما له ثقل على جوانب اجتماعية وغيرها قد تكون أشد خطورة من المرض نفسه، ذلك لأنه يرجع في دواعيه إلى المسألة السلوكية.

والسلوك الاجتماعي اليوم قد انحرف في كل بلدان العالم بنسب متفاوتة وقد اعترف بذلك المدير العام لمنظمة الصحة العالمية في قوله: «لا

يستطيع أي بلد من البلدان أن يعتبر نفسه محصنا ضد الإيدز، ولا يستطيع أي بلد بمفرده أن يكافح المرض».

فوجود المرض إذًا دلالة على الانحراف والعكسُ صحيحٌ أيضًا ثم إن التعاون في اتقائه يستدعي من الجميع أن يرتفعوا إلى مستوى واحد من المسئولية والعمل الجاد المشترك مجتنبين نزغات النفوس والعصبيات المتراكمة فالخطر قادمٌ ويهددنا جميعًا دون تمييز ولن ينجو منه أو من آثاره أحد إلا من وقاه الله تعالى.

وبمقتضى السلوكيات الفاسدة التي تلف كل مكان فإن المؤشرات العالمية لتؤكد أن فاجعة الإيدز يمكن أن تعيث فسادًا في اقتصاد العالم، وفي بنيانه الاجتماعي عند نهاية العقد الحالي، والغريب أمام هذا الواقع المؤلم أن دولا صارت معروفة باجتياح الإيدز لها لا تزال ترتع فيها علانية أعشاش هذا الوباء من دعارة ومخدرات.

ومثالاً على ذلك بلدان الشرق الأقصى بما فيها الصين واليابان اللتان لفحتهما حمى الانحراف الغربي ولم يحل تطورهما العلمي دون ذلك، وتدخلت الحكومات فيها بكل حزم للتوقي منه ولكن لم تملك بعد شروط الضمان له، وفي إحدى الدول نسمع أن مدينة واحدة من مدنها تعمل فيها ١٥٠ ألف عاهرة بينهن ما يزيد على ١٠٠ ألف يحملن فيروس الإيدز، وعدد الذين تنتقل إليهم العدوى فيها ستزيد عن ٤٠ مليون شخص حتى نهاية العقد الحالي.

وبحسب تقدير منظمة الصحة العالمية سيرتفع هذا العدد خلال سنوات مقبلة ليوازي عدد المصابين بالإيدز في العالم كله.

وفي دولة أخرى أصبح الغالبية الساحقة من سكان هذه الدولة يقومون

بجولة دعارة يوميًّا داخل بيوت الجنس المنتشرة وأصبحت نسبة الإصابة يوميًّا بالآلاف، وقد ارتفعت الإصابة فيها من ٥% قبل خمس سنوات إلى ٧٢%.

وأشار المعنيون هناك إلى أنه ما لم تتبدل التصرفات الجنسية المنحرفة فسوف يصعب وجود رجل واحد خال من الإيدز خلال عشر سنوات.

وقد بينت دراسة عن دول الشرق الأقصى أن وباء الإيدز ينتشر في مئات الكيلومترات من شوارع بلدالها وقد أصبح مألوفا أن يرى المرء فيها شوارع بأكملها وقرى متعددة عرفت بالدعارة على مستوى الأسر والأيدي العاملة وأن يكون المزود العالمي الأكبر للمخدرات موجودا فيها.

وفي دراسة لمركز الإيدز الدولي أنه مع بداية القرن المقبل فإن قارة آسيا سوف تتخطى أعداد الإصابة ما عليه الحال في إفريقيا مما ينبئ عن مستقبل مخيف وتصبح الكارثة أكبر من قوى التحكم إضافة إلى أن ما نسبته ٨٠% اليوم من المرضى في المشافي الإفريقية والشرق الأقصى مصابون بفيروس الإيدز وأن ٩٠% منهم كان بسبب الشذوذ الجنسي.

وقد أفادت الدراسات العالمية والمحلية أن القارة الإفريقية بخاصة يبدو ألها مقبلة على مأساة ذات أبعاد خطيرة للغاية ففيها توجد أعلى نسبة للإصابات في العالم وفي بعض بلادها تبلغ حالات الإيدز فيها ١٠% من مجموع السكان، وكثير من الزعماء في العالم أخفوا رءوسهم في الرمال لدى مواجهة حقائق الإيدز الذي يدمر الجهاز المناعي وجميع أعضاء جسم الإنسان.

ناهيك عن المشكلات الاقتصادية والسياسية والقلبية التي تتحكم بمصائرها ويقع أكثرها تحت الوصاية والمصالح الغربية فتراكمت مصائب الفقر والمجاعات والعصبيات على رءوس أكثر شعوها مما جعلهم في حالة لا

يبالون فيها بالحياة أو الموت وبالتالي لا يرهبون خطر الإيدز ولا أضراره عليهم.

أما الشعوب المتقدمة فإن المدنية المترفة البطر والفراغ الروحي قد طافت بشعوبها وألقت بشواهد الشر والخطر على منعطفات حياتها وصارت مناطق مذللة للإيدز ففي الولايات المتحدة الأمريكية بلغت نسبة الإصابات واحدا بالمائتين و لم تفلح في التقليل منها ولا في إيقافها كل السبل المتطورة بل إن المستقرئ للواقع الاجتماعي والنفسي للأمريكيين سوف يرجع بصورة مظلمة عن الجذور المستحكمة للقسوة والفساد فيهم مما لا يبشر بوصول الوعي الكافي لسد منافذ الإيدز عندهم والمتحدث عن الإيدز لا يسعه أيضًا أن يغفل عن تسارع هذا المرض في كل من كندا والبرازيل واستراليا فهي ليست بأوفر حظًا من دول أخرى وينتظر أن ينتشر في تلك البلدان خلال سنتين تقريبا إلى أربعة أضعاف عما عليه الآن.

بعد هذا الاستعراض الموجز لوقائع الإيدز في العالم فإن متهما واحدا أقرت به الجهات العالمية كان له الفعل الأخطر في إضرام حمى مرضى الإيدز ألا وهو الشذوذ الجنسي وممارسة الزنا والإعراض عن الزواج المشروع.

نحن بصدد المناعة فلابد أن نحذر من أسبابه -وهو الإيدز- وهو فعل الفاحشة والزنى وقال تعالى: ﴿ ٱلزَّانِيَةُ وَٱلزَّانِي فَٱجْلِدُواْ كُلَّ وَٰحِدٖ مِّنْهُمَا مِاْئَةَ جَلْدَةٖ ۖ وَلَا تَأْخُذْكُم بِهِمَا رَأْفَةٞ فِي دِينِ ٱللَّهِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْأٓخِرِ ۖ وَلْيَشْهَدْ عَذَابَهُمَا طَآئِفَةٞ مِّنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ ۝ ٱلزَّانِي لَا يَنكِحُ إِلَّا زَانِيَةً أَوْ مُشْرِكَةٗ وَٱلزَّانِيَةُ لَا يَنكِحُهَآ إِلَّا زَانٍ أَوْ مُشْرِكٞ ۚ وَحُرِّمَ ذَٰلِكَ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [النور: ٢، ٣].

وقد حدد الله سبحانه وتعالى في نصوص القرآن،كما حدد العقوبات عليها القرآن أيضا، عدا عقوبة الزاني المحصن «المتزوج»، وهي الرجم، وعقوبة شارب الخمر وهي ثمانون جلدة، وعقوبة الردة وهي القتل، فقد

نصت عليها السنة وقد درجت القوانين الوضعية على الزجر في جريمة الزنا بتوافه العقوبات كالحبس، فشاعت الفاحشة بين الناس، وانتشر الفسق والفجور، وهانت الأعراض، وكثرت الأمراض واختلطت الأنساب.

ومن عجب الشرائع الحديثة للبلاد المتمدينة تحمي هذه الجرائم، ففي قانون العقوبات الفرنسي الوضعي مثلا، الزاني والزانية غير المحصنين لا عقوبة عليها، ما داما قد بلغا سن الرشد، إذ حريتهما الشخصية تقتضي تركهما يفعلان بأنفسهما ما يشاءان أما الزنا بالنسبة للمحصن من الرجال أو النساء فعقوبته الحبس.

وليس للهيئة الاجتماعية -متمثلة في النيابة العامة- أن تتصدى للجريمة بالتحقيق، إلا بناءً على طلب أحد الزوجين، وترتب على اعتبار الجريمة واقعة على حق الزوج وحده أنه إذا أبلغ الحادث فله أن يسحب بلاغه، فيقف التحقيق، وله أن يعفو عن زوجته فتخرج من السجن قبل انقضاء العقوبة ولو صار الحكم عليها نهائيا.

وللأسف يعيب بعض الحاقدين السفهاء على الإسلام في التشديد في عقوبة الزنا وكان أحرى بهم أن يدركوا أنه بقدر تغليظ العقوبة في الإسلام تشدد في طريق الإثبات، فبينما اكتفى في ثبوت جريمة القتل بشهادة شاهدين عدلين حتم في ثبوت جريمة الزنا شهادة أربعة شهود عدول، رأوا الواقعة، رأي العين، أو اعتراف الجاني.

هذا، ونلاحظ أن القرآن الكريم أوجب علانية عقوبة الجلد، لما في ذلك من تشهير بالجاني وتخويف لغيره، فالإسلام يريد الحفاظ على الأمة والحفاظ على صحتها وعلى المناعة في الجسم من الفساد والفيروسات الفتاكة بها والميكروبات التي تكون سببًا من الزنى وبسبب التلوث الذي يكون بسببه القيام بعملية الاختلاط الجنسي.

فينبغي الالتزام بالشرائع السماوية التي تفيد الصحة والبشرية إفادة في جميع حياتهم بعيدا عن القوانين الوضعية التي تشيع الفساد وتشجع على ارتكاب المحرمات، نريد مجتمعًا صحيًا في الالتزام بالشرائع السماوية، نريد مجتمعًا ساميًا من جميع الفساد بالالتزام بالقرآن والسنة نريد مجتمعًا خاليًا من الأمراض النفسية والأحقاد بتطبيق القرآن والسنة.

وينبغي أن تنفذ جميع الشرائع السماوية في المجتمعات الإسلامية لكي تكون خالية من الفساد وارتكاب الفواحش والمحرمات وينبغي الاهتمام بالقرآن الكريم في جميع مناهج التعليم يبدأ من المرحلة الابتدائية وبعض فروعه الشرعية لكي يكون المجتمع نقيًا من جميع ما نشاهده هذه الأيام من كثرة الفساد في جميع المجالات.

## الحجامة والتبول اللاإرادي

## «سلس البول»

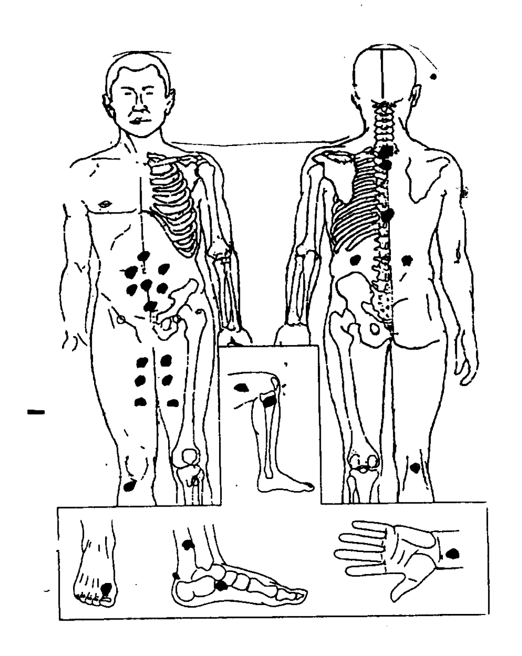
## Nocturnal enuresis and urinary in continence

إن التبول اللاإرادي الشكاوى منه لا تعد ولا تحصى للكبير والصغير ولا تنفع معه أي أدوية وعلى كل حال لابد أن نعرف جيدا قبل العلاج نسبة الأملاح في البول والصديد والديدان بمعنى يجب عمل التحاليل للبول والبراز وبعد ذلك نعالج الأملاح والصديد ويجب أن نتأكد أنه لا يوجد أي ميكروب في الدم.

وينبغي أن نطمئن من ناحية الأنيميا وبعد ذلك نقوم بعمل الحجامة التي تفيد في التبول اللاإرادي وسلس البول فينبغي عمل الحجامة الجافة في الأسبوع ثلاث مرات الاثنين، الثلاثاء، الخميس وهذه الحجامة تكون للكبار والصغار على الآتي:

- أسفل الرقبة عدد ٢ كاس A<br>A تحت بعض هكذا أو أسفل الظهر ثلاث كاسات بالعرض A A A وخلف الركبتين كل واحدة كأس A وعلى إصبع القدم الأيسر الكبير كاس وعلى كل فخذ من الأمام هكذا A A<br>A A

وتحت السرة ثلاث كاسات وحول السرة عدد ٥ كاسات وعلى جانب الركبة في الداخل وكاس على القدم اليسرى كما مشاهد في الصورة:



وينبغي عمل الحجامة كما قلنا ثلاث أيام في الأسبوع يوم الاثنين والثلاثاء والخميس للكبار والصغار فالصغار تكون الحجامة لهم جافة .

والأسبوع الثاني تكون يوم الخميس خدوش دموية أعلى الظهر تحت الرقبة وعلى الفخذين من الأمام تنفذ مرة واحدة في الأسبوع كل أسبوعين وبالنسبة للكبار تنفذ ثلاث مرات أيضًا وتكون جافة في أول أسبوع ثم الأسبوع الثاني والثالث دموية أسبوع دموية وأسبوعين جافة للكبار.

وينبغي أن تكون الحجامة قوية خاصة في القدمين من الفخذين وأسفل السرة وأسفل الظهر وينبغي أن لا نقوم بتخويف الأطفال من قصص خيالية ومهاترات تلفزيونية قبل النوم حتى لا يهتز ويوتر الجهاز العصبي وينتابه الخوف.

وتبدأ الحجامة للأطفال من سن ٤ سنوات بكاسات الشفت التي تباع في الصيدليات أو محلات العطارة، وينبغي استعمال ملعقة صغيرة عسل أسود قبل الإفطار يوميًّا بالنسبة للأطفال، وللكبار ملعقة كبيرة مضاف إليها ملعقة كبيرة أيضًا طحينة وقبل النوم تغلى ملعقة صغيرة من المحلب ولب القرع وحبة البركة محلى بعسل النحل ويشب كوب بعد الغذاء وقبل النوم يوميًّا بالنسبة للكبار والصغار.

فينبغي أن تربى أبناؤنا على مائدة القرآن والسنة بعيد عن الأفكار المسمومة والمسرطنة من الإعلام وبث الفكر السيئ المنحط إلى أفكار أولادنا الذين هم نور المجتمع وحماة الإسلام.

وينبغي أن نعلم جيدا أن التربية بعيدا عن القرآن والسنة تكون تربية سيئة جدًّا ﴿ كَمَآءٍ أَنزَلْنَٰهُ مِنَ ٱلسَّمَآءِ فَٱخْتَلَطَ بِهِۦ نَبَاتُ ٱلْأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيمًا تَذْرُوهُ ٱلرِّيَٰحُ ﴾ .

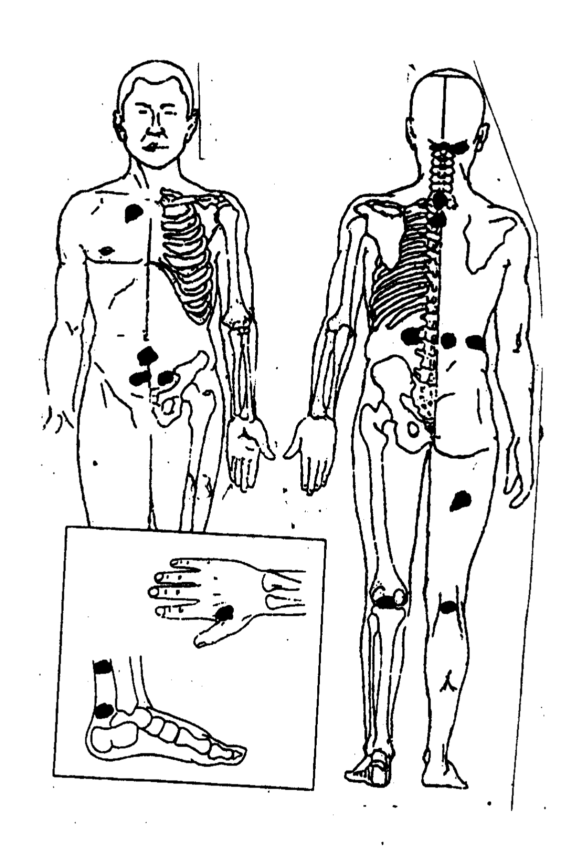
## الحجامة والتهاب المثانة

## Cystitis

المثانة تكون في فوهة القضيب التي تسمى الصماخ البولي، ووظيفته الأساسية -أي القضيب- هي إفراغ المثانة ونقل محتوياتها «البول» إلى الخارج، وتصب في تجويف الإحليل بعد خروجه من المثانة بقليل القناتان الناقلتان للمني، إذن فالإحليل يقوم بوظيفة فرعية غير وظيفته الأصلية، وهي نقل السائل المنوي بالإضافة إلى نقله البول.

والمثانة هي التي تقوم بتفريغ البول وقت حاجة الإنسان ففي حالة التهابات المثانة بسبب التعرض للبرد الشديد قد يحدث كثرة التبول والميل إلى التبول ولو كانت المثانة فارغة من البول.

فينبغي القيام بالحجامة لأن الحجامة تقوم بتنظيف المثانة وتخلصها من الالتهابات وتنشط وظائفها وتنشط الدورة الدموية لها وتجعل الإنسان يتبول في الوقت الطبيعي بدون أي مشاكل ولا صعوبة في التبول، وينبغي القيام بعمل الحجامة أسفل الرقبة عدد ٢ كاس A A هكذا وفي أعلى الفقرات القطنية عدد ثلاث كاسات بالعرض هكذا AAA وأسفل السرة عدد ثلاث كاسات هكذا كالمثلث A A A وأسفل الركبة كل واحدة كاس وعلى أعلى الإصبع الأكبر من الكف الأيمن كما هو مبين بالصورة:



وينبغي أن تكون الحجامة جافة في أول ٥ جلسات ثم السادسة والسابعة والثامنة والتاسعة تكون دموية بمقدار خدوش بالمشرط وسحب كمية من الدم البسيطة الخفيفة، وينبغي شرب كوب ينسون دافئ ثلاث مرات قبل الأكل بنصف ساعة ثم يضاف ملعقة صغيرة من دقيق الشعير و ¼ ملعقة صغير من حبوب اللقاح سواء للكبار أو الصغار ولكن في حالة الشيخوخة يجب أن تكون الحجامة في الأسبوع ثلاث مرات جافة وتزيد كمية دقيق الشعير بملعقة كبيرة في مغلي الينسون بالنعناع الأخضر وشرب

كوب من مغلي الكرفس قبل النوم يوميًّا.

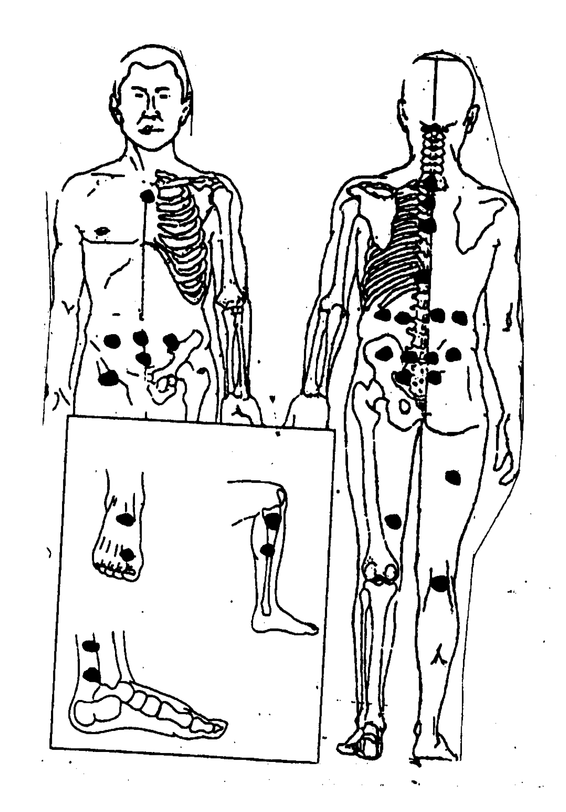
وينبغي أيضًا الحذر من شدة البرد والتعرض للهواء وينبغي أيضًا تدليك أسفل الظهر والفخذين من الخلف والأمام بزيت الزيتون وزيت الكافور وزيت القرنفل لمدة عشرة أيام يوميًّا صباحًا ومساءً.

## الحجامة ومشاكل البول «احتباس»

## Urinary condition urine retention

احتباس البول من المشاكل البولية التي تؤرق المريض وربما تكون لها أسباب ككثرة الصديد وكثرة الأملاح ووجود حصوات في الكلى والمثانة فينبغي العلاج من هذه الأشياء مع جلسات الحجامة وعلاجها ينبغي أن يكون كالآتي تضع في كوب ٥ ملاعق كبيرة عسل ثم تضع ملعقة صغيرة حبة البركة مدقوقة ثم ملعقة كبيرة من لب البطيخ إن وجد وإلا فلب القرع و ½ ملعقة صغيرة مطحون زيتون بني إسرائيل كل هذا في الكوب مع العسل ثم يضاف إليه مغلي الحلف بر ويشرب كوب مقداره ٣٥٠ جم صباحًا ومساءً قبل الأكل بساعة يوميًّا لمدة عشرة أيام وإذا كانت هناك حصوات أخرى أو أي مشاكل صديد أو أملاح فيجب تكراره عشرة أيام أخرى في وقت القيام بالحجامة لأن الحجامة تساعد على توصيل العلاج إلى الأماكن المصابة في أقصى سرعة وتنظم الدورة الدموية للعضو المصاب،وتغذي العضو المصاب وتجعله يقوم بوظائفه الطبيعية بدون مشاكل ولا أي صعوبة في التبول.

وينبغي القيام بالحجامة في هذه الأماكن الموضحة بالصورة، وينبغي شرب عصير القصب يوميًّا قبل الإفطار لمدة خمسة عشر يوما وينبغي المشي يوميًّا ولو ١٠٠٠ متر أي: كيلو متر فالمشي يساعد على تنشيط الدورة الدموية وعمل الأعضاء والقيام بعملها ووظائفها طبيعيا والمشي أيضًا يساعد على توسيع الحالب فتنزل الحصوات بسهولة بدون أي متاعب ولا مشاكل صحية.



وفي حالة كثرة العرق في وقت المشي ينبغي تعويضها بشرب عصير القصب أو عصير البرتقال مقدار لتر يوميًّا وفي حالة التورم بالنسبة للقدمين ينبغي التدليك بزيت الزيتون والقيام بعمل الحناء مع القرض ويضاف إلى الحناء قليل من الحلبة الناعمة السادة بدون أي إضافة إلى الحلبة ويضاف أيضًا إلى الحناء مطحون الخردل الأصفر وليس الأسود وتستعمل الحناء يوميًّا قبل النوم فتساعد على القضاء على التورم وجذب الدورة الدموية إلى العضو المصاب بالورم.

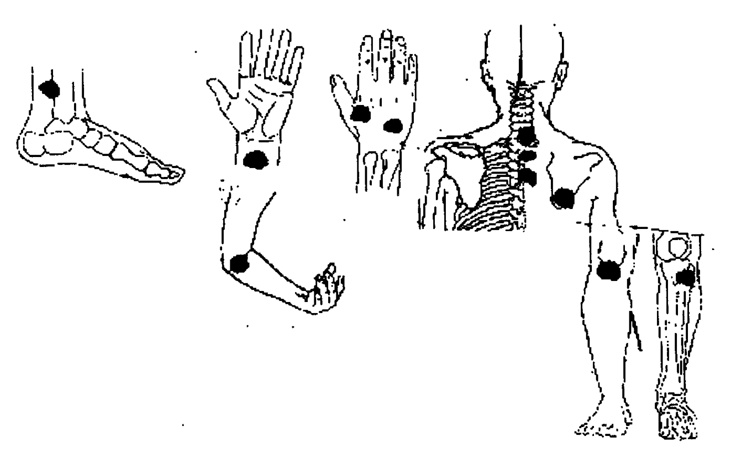
## الحجامة والكوليسترول العالي

## high cholesterol

الكوليسترول هو دهن في الدم ونسبته العالية تؤدي إلى تصلب الشرايين وأمراض القلب وتعدد الجلطات.

ينبغي الحفاظ من كثرة الدهون والزيوت ويستحسن زيت الزيتون والسمن البلدي البقري وزيت الذرة الجيد في المأكولات.

وينبغي الحجامة في زيادة الكوليسترول في الأماكن الآتية في أسفل الرقبة عدد ثلاث كاسات وعلى الكتف الأيمن كأس وعلى القدمين كما هو مبين بالصور:



الحجامة تستمر للانتهاء من نسبة الكوليسترول والقيام بعمل التحاليل شهر والحجامة تكون جافة في الأسبوع الأول والثاني والثالث وتكون ثلاثة أيام في الأسبوع على المناطق التي أشرنا إليها بالصور، والأسبوع الرابع والخامس تكون دموية وبعدها بثلاث أيام نقوم بعمل التحاليل فإذا كانت

النسبة موجودة بالدم فيجب تكرار الحجامة وينبغي استعمال هذه النباتات مع الحجامة:

ينبغي شرب كوب من زهرة البابونج مع الكمون والشمر بمقادير ملعقة صغيرة لكل منهم ثم تضاف ملعقة صغيرة من خل التفاح ويحلى بقليل من العسل الأبيض ثم يشرب كوب ثلاث مرات قبل الأكل بربع ساعة يوميًّا ومقدار الكوب يسع ٣٥٠ جم لمدة ٢٠ يوما مع الحجامة وتقوم بعمل التحاليل فإذا كانت النسبة موجودة يجب التكرار لحين الانتهاء منها نهائيًا.

وأثبتت دراسة أمريكية حديثة أوضحت أن البصل ذا النكهة القوية والطعم الحاد يساعد على الوقاية من أورام الكبد والقولون السرطانية وزيادة الكوليسترول وقالت الدراسة إن البصل الحار الأخضر يحتوي على أعلى نشاط مضاد للأكسدة، وذلك بسبب وجود مركبات البوليفينول والفلافونويد التي تحمي من التأثيرات الضارة وتلف الخلايا الناتج عن الجزيئيات الحرة ولهذه المركبات القدرة على منع نمو الخلايا السرطانية في الكبد والأمعاء إضافة إلى دورها في الوقاية من مرض السكر وأمراض القلب وتحمي الدورة الدموية من الكوليسترول والدهون.

ويلعب الغذاء المتوازن دورًا هامًا في تعضيد الجهاز المضاد لتلك الشوارد بما يحتويه من مضادات أكسدة مهمة تحمي البروتينات المهمة كالهرمونات ومنها الإنسولين، والهرمونات البروتينية بغير عدد ويكشف كل يوم عن المزيد منها والتوازن الهرموني أهم من وجود الهرمون نفسه.

ويقوم الغذاء بتدعيم أجهزة الجسم عن طريق توافر الاحتياجات اللازمة لإنتاج هذه الهرمونات التي تقدر بالمئات في حينها.

كما يحمي الغذاء المتوازن المحتوي على القدر الكافي من الفيتامينات

والأملاح المعدنية والموارد الغذائية والمواد كالفينولات والأيزوفلافون والتربينات والكثير كالكاروتين والليكوتين، واللجنات وغيرها المتوفرة في الخضروات والفواكه مع تقليل محتوى الغذاء من الدهون خصوصًا الحيوانية واستبدالها بالدهون النباتية والأسماك التي تحتوي على الأوميجا ثلاثة وستة التي تساعد الجسم على تخليق هرمونات مهمة جدًّا في حماية الجسم من تصلب الشرايين وأمراض القلب وغيرها من الأمراض المرتبطة بالغذاء والتغذية.

روى ابن سعد في «الطبقات» والطبراني في «الكبير» وابن عدي في «الكامل» بإسناد حسن عن رسول الله ﷺ قال: «الحجامة يوم الثلاثاء لسبع عشرة من الشهر: دواء لداء سنة» أي الحجامة من أي شهر كان خاصة في الشهر العربي لما يحدث فيه من الأمراض.

وفي خبر: «**احتجموا يوم الثلاثاء فإنه اليوم الذي صرف فيه عن أيوب البلاء**».

ونص الأطباء على أن الحجامة في وسط الشهر أولى وبعد وسطه وبالجملة في الربع الثالث من أرباع الشهر لأن الدم حينئذ يكون في نهاية المزيد بخلافه في أوله وآخره.

وروى الديلمي في مسند الفردوس عن رسول الله ﷺ قال: «**الحجامة تنفع من كل داء ألا فاحتجموا**» أي: الحجامة تنفع من كل داء تناسبه فإنها تختلف باختلاف الزمان والمكان والإنسان والأمزجة فالأمزجة الحارة التي دم أصحابها في غاية النضج الحجامة فيها أنفع قاله العزيزي وقال الحفني قوله: «من كل داء» عام مخصوص بغير الداء الناشئ عن حرارة البدن أما هو فتكون له جافة خفيفة.

روى أبو يعلى في مسنده بإسناد صحيح عن رسول الله ﷺ قال: «**عليك بحسن الخلق وطول الصمت فوالذي نفسي بيده ما تجمل الخلائق بمثلهما**».

المعنى: عليك بحسن الخلق أي: معاملة الناس بالرفق وتحمل آذاهم فتعطي من حرمك وتصل من قطعك وتعفو عمن ظلمك، وأخرج الطبراني عن علي بن أبي طالب عن النبي ﷺ قال: «**ألا أدلكم على أكرم أخلاق**

**أهل الدنيا أن تصل من ذو قرابتك وغيرهم وتعطي من حرمك»** أي إعطاؤه أو مودته أو تسبب في حرمانك من عطاء غيره **«وتعفو عمن ظلمك»** أي في نفس أو مال أو عرض زاد في رواية أخرى عن أبي هريرة **«من كانت فيه هذه الخصال الثلاث حاسبه الله حسابا يسيرا»** أي: يوم القيامة فلا يناقشه ولا يشدد عليه ولا يطيل وقوفه لأجله وأدخله الجنة برحمته أي: وإن كان عمله لا يبلغه ذلك لقلته.

وأخرج الإمام أحمد وأبو داود من حديث عائشة رضي الله تعالى عنها عن النبي ﷺ قال: **«إن المؤمن ليدرك بحسن خلقه درجات الصائم القائم»** أي: مثل درجاته أي منازله.

وأخرج أحمد والحاكم عن عائشة مرفوعًا: **«إن الرجل ليدرك بحسن الخلق درجات قائم الليل صائم النهار»**.

وقال في «الإحياء»: ذرة واحدة من تقوى وخلق واحد من الأخلاق والأكياس أي جيد وأجياد أفضل من أمثال الجبال عملا بالجوارح.

وبالجملة فالمرء إنما يحوز جميع الخيرات ويبلغ أقصى المنازل وأنهى الغايات بحسن الخلق وطول الصمت، أي: السكوت حيث لا ثواب في الكلام والمعنى الزمهما وتجمل بهما فوالله الذي نفسي بيده أي: بقدرته وتصريفه ما تجمل الخلائق بمثلهما، إذ هما جماع الخصال الحميدة ومن ثم كانا من خصال الأنبياء وشعار الأصفياء.

وأخرج أبو الفضل محمد بن نعيم عن العباس بن عبد المطلب أنه قال يا رسول الله: فيم الجمال؟ قال: «**في اللسان** ثم قال ﷺ: **العافية عشر أجزاء تسعة منها في الصمت إلا في ذكر الله تعالى والجزء العاشر في ترك مجالسة السفهاء**»، وقال بعضهم في الصمت سبعة آلاف خير وقد

جمعت في سبع كلمات:

**أولها**: أنه عبادة من غير تعب.

**ثانيها**: أنه زينة من غير حلي .

**ثالثها**: أنه هيبة من غير سلطان .

**رابعها**: أنه حصن من غير حائط.

**خامسها**: أن فيه غنى عن الاعتذار من فضول الكلام.

**سادسها**: أنه راحة للكرام الكاتبين.

**سابعها**: أن فيه سترًا للعيوب الحاصلة من فضول الكلام التي يعرف بها الجاهل.

وقال رجل لبعض العارفين: أوصني قال: اجعل لدينك غلافا كغلاف المصحف أي جلده لئلا تدنسه قال: وما غلاف الدين، قال: ترك الكلام إلا فيما لا بد منه وترك طلب الدنيا إلا ما لابد منه وترك مخالطة الناس إلا فيما لابد منه.

وقال في «حلية الأولياء» لا ينبغي للإنسان أن يخرج من كلامه إلا ما يحتاج إليه كما أنه لا ينفق من كسبه ما لا يحتاج إليه وقال: لو كنتم تشترون الورق للحفظة لأمسكتم عن كثير من الكلام وقيل لبعضهم: لم لزمت السكوت؟ فقال: لأني لم أندم على السكوت قط وقد ندمت على الكلام مرارا.

وفي الحديث «**من صمت نجا**»، وقيل: اللسان كلب عقور إن خلى عنه عقر ولهذا روي عن سيدنا علي بن أبي طالب كرم الله وجهه أنه قال:

**فـــلا تكثرن القول في غير وقته وأدمـــن على الصمت المزين للعقل**

**يمـــوت الفتى من عثرة بلسانه ولـــيس يموت المرء من عثرة الرجل**

**فعــثرته مــن فيه ترمي برأسه     وعــثرته بالــرجل تَــبْرَأُ على مهل**

وحكي أنه كان أبو يوسف يعقوب بن السكيت يؤدب أولاد المتوكل فجلس عند المتوكل يوما فجاء ولداه المعتز والمؤيد فقال له: يا يعقوب أيهما أحب إليك ابناي هذان أو الحسن والحسين فقال والله إن قنبرا خادم عليّ خير منك ومن ابنيك وكان أنشدهما هذه الأبيات وهو يعلمهما قبل ذلك بيسير فقال المتوكل للأتراك: سلوا لسانه من قفاه ففعلوا به ذلك فمات وما أحسن ما قاله بعضهم:

**احفــظ لســانك واستعذ من شره     إن اللســان هــو العدو الذابح**

**وزن الكــلام إذا نطقــت بمجلــس     وزنــا يلــوح به الصواب اللائح**

**فالصــمت مــن سعد السعود بمطلع     يحمــي الفتى والنطق سعد الذابح**

وفي الحديث: «**ألا أنبئكم بأمرين خفيفين لم يلق الله بمثلهما: الصمت وحسن الخلق**»، وفيه: «أنك لن تزال سالما ما سكت فإذا تكلمت كتب لك أو عليك».

وأخرج أحمد وغيره عن بلال بن الحارث مرفوعًا: «**إن الرجل ليتكلم بالكلمة من رضوان الله تعالى ما يظن أن تبلغ ما بلغت فيكتب الله له بها رضوانه إلى يوم القيامة وإن الرجل ليتكلم بالكلمة من سخط الله ما يظن أن تبلغ ما بلغت فيكتب الله عليه بها سخطه إلى يوم القيامة**» فينبغي للشخص إذا أراد أن يتكلم أن يتفكر فإن كان ما يريد أن يتكلم به خيرا يثاب عليه واجبا كان أو مندوبا فليتكلم به وإن كان غير ذلك فليمسك عنه.

وقد قال الحسن: من لم يكن كلامه حكمة فهو لغو .

ونقل الفاكهاني عن العلماء أن السكوت عن الكلام المباح سنة أي كقول الشخص أكلت شربت ذهبت جئت رأيت... إلخ.

قال العلامة المناوي رحمه الله تعالى: عِدُّوا من محاسن الأخلاق الإصغاء لكلام الجليس وأنه إذا سمع إنسانا يورد شيئا من عنده من علم أو غيره وكان يعرفه لا يثلب أي لا يعيب كلامه ولا يناله ولا يسابقه فإن ذلك صغر في النفس ودناءة بل يستمعه منه كأنه لا يعرفه سيما في المجامع.

وهذا الحديث عن أنس بن مالك ﷺ على خصلتين هما خفيفتان على الظهر وأثقل في الميزان من غيرهما قال: بلى فذكره.

**البلميط المنشاري:**

مضاد لتضخم والتهاب البروستاتا، يسهل خروج البول دون حصر، مهم لعمل الجهاز البولي والتناسلي، مقوي للخصوبة والرغبة الجنسية يقاوم سرعة القذف يعقم ويطهر المسالك البولية.

**الكالسيوم:**

من الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تساعد على امتصاص عنصر الكالسيوم في الجسم، تمنع هشاشة العظام والمخاطر الناتجة عنه، تقوي العظام والأسنان والأوردة، تنظم دقات القلب وتعطي العضلات مرونة.

**جذور الملاك وغذاء ملكات النحل:**

تفيد في متاعب الحيض أثناء الدورة الشهرية وفترة انقطاعها، تحسن من وظائف الأعضاء التناسلية وتقوي الرحم، تعيد التوازن والانتظام للدورة الشهرية وتقاوم فقر الدم، تمد الجسم بالنشاط والحيوية وتقاوم الخمول والكسل.

**زيت زهرة الربيع «الأخدرية»:**

من الزيوت النباتية المهمة الأساسية مهمة ومفيدة لمرضى السكر والكوليسترول، تزيل الآلام المصاحبة للدورة الشهرية، تخفف من التوتر النفسي ومفيدة لنعومة ونضارة البشرة تحفظ وتجدد خلايا الغشاء الخارجي للبشرة.

**حامض الفوليك:**

يمنع حدوث التشوهات الجنينية أثناء الحمل يحافظ على مستوى

الهيموستين في الدم يمنع حدوث فقر الدم ويفتح الشهية للطعام ويقلل من مخاطر حدوث أمراض القلب، يحد من حالات الاكتئاب والقلق «التوتر النفسي» يخفض الكوليسترول، يمنع هشاشة العظام ومقاوم للصدفية.

**الصويا:**

تمد الجسم بالكالسيوم لتقوية العظام والأسنان، تقي من إصابة القلب والشرايين بالأمراض، مهمة لصحة المرأة لاحتوائها على فول الصويا.

**فيتامين «ج»:**

لطيف على معدة الأطفال ومن مضادات الأكسدة المهمة للأطفال مهم للعظام والأسنان والأوعية الدموية.

**فيتامين «أ»:**

يقوي النظر ويعالج العمى الليلي، يعالج مشاكل الجلد، يقوي الجهاز المناعي للجسم يحمي الجسم من التلوث ومن السرطان والإنفلونزا، يقوي العظام والأسنان ويساعد على امتصاص الكالسيوم، يقي من التجاعيد وبقع الشيخوخة في الوجه والجلد.

**فيتامين «أ»، «د»:**

يعتبرا مهما جدًّا للحفاظ على النظر ومضاد للأكسدة، فيتامين د يقوي الأسنان والعظام ويساعد على امتصاص الكالسيوم

**البكتريا النافعة:**

مضادة للانتفاخات والغازات والحموضة، هاضمة للبروتينات تخفض ضغط الدم والكوليسترول تساعد الأمعاء على امتصاص الغذاء، تمنع التهابات الأمعاء والمسالك البولية.

**فيتامين ب:**

يقلل من متاعب مرض الزهايمر والاكتئاب ضروري لصحة الأعصاب والقلب والعضلات، يحفز على النمو ويساعد على الهضم، يزيد من قدرات المخ على التفكير السليم يساعد في التخلص من دوار البحر أو دوار الحركة، يعوض نقص الأغذية المفقودة أثناء البول أو التعرق.

**فيتامين ب ٢:**

يحسن الذاكرة ويمنع الصداع النصفي، مهم لنمو خلايا الدم الحمراء يغذي ويحافظ على الجلد والشعر والأظافر يزيل الحرقة والألم من الفم والشفاه واللسان، يخفف من إجهاد العين وعتامة عدستها.

«**كتاركت**»:

يساعد في استقلاب عناصر الطعام المختلفة مثل الدهون والبروتينات والكربوهيدرات.

**فيتامين ب ٣:**

يخفض الكوليسترول والدهون في الدم، ضروري للدورة الدموية ويقوي الذاكرة، يقي من حبوب الشباب ومفيد للبشرة، يساعد مرضى الشيزوفرينا، يساعد على تحويل الكربوهيدرات والدهون والبروتين، مهم لإنتاج إفرازات السائل المراري، وعصارة المعدة.

**فيتامين ب ٥:**

يخفض مستوى الكوليسترول والدهون في الدم، يقلل من آلام المفاصل الروماتزمية، يقاوم فقر الدم «الأنيميا»، يقوي ويدعم أداء الرياضيين للمجهود البدني، يساعد في إنتاج هرمون الأدرينالين ويحسن من إفرازات

السيالات العصبية ويعالج حالات الاكتئاب ومغذي للشعر.

**فيتامين ب ٦:**

يقوي جهاز المناعة وتكوين كرات الدم الحمراء، مهم لعملية التمثيل الغذائي لكل من الدهون والبروتينات، يساعد في علاج غثيان الصباح « الوحم» أثناء الحمل،يقلل من حدوث جفاف الفم ومشاكل التبول، يقلل من حدوث التقلصات العضلية المسائية بعد الإجهاد التي تحدث في الساقين واليدين ويحد من التنميل فيهما.

**فيتامين ب ١٢:**

يقي من فقر الدم «الأنيميا»، ويقوي الجهاز المناعي، يقوي الدورة الدموية والذاكرة ويزيد من الطاقة والنشاط، يحافظ على صحة وأداء الجهاز العصبي، يحفز على النمو ويفتح الشهية للطعام، مهم للتمثيل الغذائي دهون وكربوهيدرات وبروتين.

**فيتامين ب المركب:**

ضروري لإنتاج الطاقة ويدعم خلايا الجسم المختلفة، مهم للجهاز العصبي والعضلات وخلايا الدم الحمراء، يحافظ على مستوى الهيموسيستين في الدم، مهم لصحة الشعر والأظافر.

**حبوب خميرة البيرة:**

الخميرة مصدر أساسي لفيتامين ب المركب والأحماض الأمينية المهمة للجسم، تنظم مستوى السكر في الدم، تخفض من مستوى الكوليسترول تصفي البشرة وتعالج الإسهال والعدوى الميكروبية.

**بودرة الخميرة:**

مصدر مهم لفيتامينات ب المركب والمعادن والأحماض الأمينية، تزود الجسم بالبروتين قليل الدسم، تساعد على توازن النتروجين في الجسم سهلة الهضم ولها فوائد غذائية عديدة ومفيدة.

**فيتامين ج مفرد:**

ضروري للعظام والأسنان والأوعية الدموية والكولاجين لطيف علىالمعدة الحساسة البيوفلافينودات مضاد للأكسدة يدعم الجهاز المناعي.

**فيتامين ج:**

مضاد للأكسدة ويدعم جهاز المناعة، يقوي الأوعية الدموية وإنتاج الكولاجين يساعد على امتصاص عنصر الحديد والمعادن، حيوي ومفيد للبشرة يحسن من أداء الرياضيين أثناء المجهود العضلي، يحمي من النوبات القلبية ونزلات البرد والحرارة يقاوم الأمراض ومهم جدًّا للمدخنين.

**حبيبات فيتامين ج:**

يمزج جيدا مع أي مشروب أو عصير أو حتى مع السلطة يقوي العظام والأسنان والأوعية الدموية، مهم لإنتاج الكولاجين «الأنسجة»، يقوي جهاز المناعة ومضاد للأكسدة.

**فيتامين ج من الروتن:**

يمد الجسم بالبيوفلافينويدات والروتن، يقوي جدران الشعيرات والأوعية الدموية، يعالج حالات تجمع السوائل تحت الجلد، يمنع الدوخة وحمى القش، يمنع التورمات من أثر الرضوض المختلفة، يقوي جهاز المناعة.

**فيتامين ج وبيوفلافونديد:**

مضاد للأكسدة ويقوي جهاز المناعة، يدعم خلايا الجسم في مقاومة الأمراض، مفيد لامتصاص عنصر الحديد والأملاح المعدنية، يحتوي على سترات البيوفلافينويدات التي تلعب دورا في حماية الجسم وتدعم عمل مضادات الأكسدة.

**فيتامين ج وورك الورد:**

يمد الجسم بفيتامين ج من خلاصة الورد، من مضادات الأكسدة المفيد للعظام والأسنان والأوعية الدموية وبناء الكولاجين وخلاصة الورد غنية بمضادات الأكسدة والبيوفلافونيد التي تدعم عمل فيتامين ج في أداء وظيفته تركيبة مصممة على الذوبان في الجسم خلال ٦ ساعات.

**فيتامين ج إيسترسي.**

يقوي جهاز المناعة، ومضاد للأكسدة، وهو غير حامض وسهل الامتصاص، وهو الوحيد الذي يحتوي على العناصر الطبيعية المهمة لتكوين الأسنان والأوعية الدموية والكولاجين، سريع المفعول وسهل الامتصاص.

**فيتامين د:**

هام لنمو العظام والأسنان، يساعد على امتصاص الكالسيوم والفوسفور في الجسم يمنع حدوث الكساح وهشاشة العظام، يساعد في تنظيم ضربات القلب.

**فيتامين هـ:**

مضاد قوي للأكسدة ويقوي الجهاز المناعي، يحسن الدورة الدموية ويقلل من نسبة الكوليسترول في الدم، يقي من حدوث المياه البيضاء أو

عتامة عدسة العين، يمنع حدوث السرطان والذبحة الصدرية والنوبات القلبية يزيد عدد الحيوانات المنوية والسائل المنوي، يقوي عمل الأعضاء التناسلية البورستاتا، مهم للعناية بالبشرة والشعر.

**فيتامين هـ، والسلينيوم:**

يدعم النشاط المضاد للأكسدة لفيتامين هـ بوجود عنصر السلينيوم، يحمي غشاء الخلايا من الأكسدة الضارة، مهم للقلب والرئتين والبروستاتا والجهاز الهضمي، يحافظ عليهم في حالة صحية سليمة.

**البورون:**

مهم للحفاظ على عظام قوية وسليمة، يزيد عمليات التمثيل الغذائي للكالسيوم والفوسفور والماغنسيوم يحسن من عمل المخ لوظائفه ويقوي الذاكرة والانتباه، يقي من هشاشة العظام والتهاب المفاصل يساعد على نمو العضلات.

**الكالسيوم:**

يقي من هشاشة العظام والكساح، يقوي العظام والأسنان والأوردة، يحمي من حدوث حالات تسمم الحمل، يخفض من ضغط الدم المرتفع، يساعد في حالات عسر الطمث ويدعم الحمل، مفيد لحالات ما بعد الولادة.

**الكالسيوم والماغنسيوم:**

تركيبه للعظام والأعصاب، الكالسيوم: يعتبر عنصرًا حيويًّا للحفاظ على العظام والأسنان وينشط الإنزيمات، الماغنسيوم: يساعد على امتصاص الكالسيوم بكفاءة، يساعد على إزابة حصوات فوسفات الكالسيوم من الكليتين.

**الكروميوم:**

يخفض مستوى السكر والكوليسترول في الدم، يساعد في تخفيف الوزن يلعب دور في التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة، يحافظ على توازن مستوى السكر في الدم من خلال الاستفادة القصوى من هرمون الإنسولين.

**النحاس:**

يحافظ على سلامة الأعصاب والمفاصل، يخفض مستوى الكوليسترول في الجسم، يمنع هشاشة العظام والتهاب المفاصل، يقلل من توتر عضلة القلب والاختلاجات، مهم لعمل الإنزيمات التي تكسر البروتينات، مهم للعظام والهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء، مهم لنمو الشعر ويحافظ على الجلد.

**اليود الأيودين:**

مهم لأداء الغدة الدرقية ووظائفها، ويمنع حدوث مرض التكيس التليفي بالثديين، مهم للنمو البدني والعقلي، يساعد في التخلص من الدهون الزائدة في الجسم.

**الحديد:**

يساعد في إنتاج الهيموجلوبين وزيادة الأكسجين في الدم، يمنع حدوث فقر الدم والإجهاد السريع وقروح الفم، يقوي جهاز المناعة، يفيد في حالات العقم والنزيف أثناء الدورة الشهرية.

**الماغنسيوم:**

منظم لدقات القلب، يمنع احتقان هبوط عضلة القلب، يخفض ضغط الدم ويمنع من هشاشة العظام، يقوي عمل ومرونة العضلات والأعصاب، مهم لتكوين عظام قوية وسليمة، يقاوم الإجهاد والتعب، يحافظ على ميزان

الجسم الكميائي.

**المنجنيز:**

يمنع حدوث هشاشة العظام، يقلل من توتر الجهاز العصبي، يدخل في تكوين الغضاريف والمفاصل والعظام، مهم لصحة وسلامة الأعضاء التناسلية، ضروري لعمليات التمثيل الغذائي للبروتينات والدهون.

**الزنك:**

يقاوم نزلات البرد والإنفلونزا، يساعد في علاج حالات العقم لدى الجنسين، يكافح أمراض البروستاتا، يساعد في إبراء الجروح والحروق، يمنع حب الشباب ويقوي جهاز المناعة، يدعم عمل الأعصاب، مقوي لبصيلات الشعر.

**زنك «المضغ»:**

مهم جدًّا لصحة البروستاتا، يعالج حب الشباب، مقوي لبصيلات الشعر يدخل في تركيب جميع الخلايا، مقاوم ضد التهابات الحلق والزكام ولذيذ الطعم.

**زيت كبد الحوت:**

مهم لعلاج مرض «كرون»، يخفض ضغط الدم والكوليسترول، يعالج التهاب المفاصل والقولون التقرحي، مفيد لعلاج تصلب الشرايين واختلال دقات القلب، يقي من الاكتئاب والنوبات القلبية، يعالج الإكزيما الجلدية، مفيد للذبحة الصدرية والربو والسكر.

**زيت السمك:**

مفيد لنمو وتغذية المخ ومقوي للنظر، مخفض لضغط الدم

والكوليسترول مفيد لعلاج التهاب المفاصل وهشاشة العظام، يزيل الاكتئاب والنوبات القلبية والإكزيما، مقاوم للذبحة الصدرية والربو والسكر، مصدر مهم للأحماض الدهنية الأساسية.

**زيت سمك السالمون:**

مفيد لنمو وتغذية الأطفال ومقوي للنظر، مخفض لضغط الدم والكوليسترول، مفيد لعلاج التهاب المفاصل وهشاشة العظام، يزيل الاكتئاب والنوبات القلبية والإكزيما، مقاوم للذبحة الصدرية والربو والسكر، مصدر مهم للأحماض الدهنية الأساسية.

**زيت جنين القمح:**

مصدر جيد لفيتاميني هـ و ب المركبين، مقوي عام ومخفض للكوليسترول يقوي النظر، ومرونة العضلات، يرفع من قدرة التحمل عند الرياضيين.

**غضاريف سمك القرش:**

مقوي للمفاصل والأربطة يوقف نمو الأورام السرطانية، مفيد لمرضى السرطان يعالج الأمراض الروماتيزمية.

**زيت بذور القرع:**

يعالج تضخم البروستاتا ويحافظ على سلامتها، مصدر مهم للزنك وفيتامينات ب وفيتامين هـ، يعالج الاكتئاب وأمراض الكلى، يخلص الأمعاء من الديدان.

**زيت الكتان:**

يعالج أمراض القولون، يخفض الوزن، ويمنع الإمساك، يخفض

الكولسترول في الدم، مقوي للعظام والأظافر.

**زيت لسان الثور:**

مقوي للدورة الدموية والقلب، مفيد لالتهاب المفاصل الروماتزمية، مقوي للغدة الكظرية وينظم عمل الغدد الصماء، مهم لصحة البشرة والأظافر.

**الشاي الأخضر:**

مقوي لجهاز المناعة، يحد من مخاطر سرطان المعدة والجلد والقولون، يمنع تصلب الشرايين، يخفض الكوليسترول والدهون يخفف الوزن الزائد.

**فيتامين هـ المركب:**

مضاد للأكسدة والسرطان، ويقوي جهاز المناعة، مهم للدورة الدموية ويخفض الكوليسترول والدهون، يدعم صحة القلب والشرايين والبروستاتا، مقوي لصحة الأعصاب والعضلات للرياضيين، مضاد لسرطان الثدي والقولون والبروستاتا.

**بذور العنب «برونثوسيانيدين»:**

الكولاجين والإيلاستين مهمان لمرونة الأنسجة، تقي من حدوث الجلطات في الأوعية الدموية تقوي عمل المفاصل وخصوصا الركبتين، تزيد من قوة النظر، تقوي عمل الأوعية الدموية والعضلات، تقوي الشعيرات الدموية وتقلل من أعراض الفشل المزمن لهبوط عمل الأوردة والدوالي.

**غذاء ملكات النحل:**

يحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية والإنزيمات ومضادات الأكسدة والهرمونات المختلفة، مهم للوقاية من أزمات الربو، وأمراض الكبد

والأرق والقروح المختلفة، وما إلى ذلك، يقوي وينشط الجهاز المناعي للجسم، يقلل من مستوى الكوليسترول في الدم ويمد الجسم بالطاقة والنشاط.

**حبوب لقاح النحل:**

مصدر مهم للفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية، مضادة للاكتئاب والسرطان، واضطرابات القولون، تقوي جهاز المناعة ومضادة للميكروبات، مفيدة لعلاج تضخم البروستاتا.

**الجنسنج الثلاثي:**

خليط من الجنسنج الأمريكي والسيبيري والكوري، مقوي للرغبة والقدرة الجنسية، مقوي للدورة الدموية وجهاز المناعة مقوي عام للرياضيين، مفيد لمرض السكر والربو.

**الجنسنج الأمريكي:**

مقوي للرغبة والقدرة الجنسية، مهم لعمل الغدة الأدرنالية ومقوي لجهاز المناعة، ومقاوم للضغط والتوتر النفسي، فاتح للشهية يمد الجسم بالطاقة ومقوي عام، يخفض الكوليسترول ومفيد لمرضى الربو والسكر.

**خل التفاح:**

يخفف الوزن ومفيد للجهاز الهضمي يحرق السكر والدهون في الدم، يخفض الكوليسترول ويحد من الشهية للطعام، يمد الجسم بالطاقة اللازمة له.

**بروتين الصويا:**

يساعد على ضبط الوزن، بروتين فول الصويا صحي ومهم، قليل السعرات الحرارية والدهون والكربوهيدرات، مضاد لسرطان الثدي

والقولون.

**جذور الأرقطيون:**

ينقي الدم من الشوائب، يعالج الإكزيما والصدفية الجلدية، يعالج بعض أنواع السرطان، يقوي الجهاز المناعي للجسم، يعيد الحيوية للكبد والحويصلة المرارية، منظف للغدد اللمفاوية والمسالك البولية يخفف الوزن.

**الآس البري:**

يخلص من زيادة السوائل في الجسم وتورم الساقين والقدمين، ينشط الدورة الدموية في اليدين والقدمين والشعيرات الدموية، يعالج الدوالي والبواسير، يزيل العوارض الالتهابية المختلفة، مفيد للمسالك البولية.

**مخالب القط:**

علاج للروماتيزم والأورام السرطانية والربو، مضاد لالتهابات، يقوي الجهاز المناعي يعالج القرحة وينظف ويطهر الأمعاء مفيد لمرضى السكر.

**عشبة الهر:**

مضاد للقلق والتوتر والأرق ويساعد على النوم، مهدئ للتوتر النفسي والقلق العصبي يعالج البرد والإنفلونزا، فاتح للشهية ومضاد للإسهال.

**فلفل أحمر:**

مفيد لمرضى السكر والتهاب المفاصل والروماتيزم، يلطف من عوارض عسر الهضم، ينشط الدورة الدموية ويوقف النزيف من القروح المفتوحة، يحفز الشهية لتناول الطعام ويقلل من الالتهابات.

**البابونج:**

يقاوم عسر الهضم ويمنع تقلصات الأمعاء في حالات الضغوط النفسية

وإزالة التوتر ومقاوم للقلق، يقلل من حدوث الالتهابات المختلفة في الجلد يزيل التقلصات المعوية ويعالج قرحة المعدة أيضًا ويزيل تقلصات الرحم.

**الشمر:**

يزيل المغص المعوي، يمنع عسر الهضم يزيل حرقة المعدة، مفيد لعلاج حالات القولون العصبي يحسن الشهية، يزيل التقلصات، ويمنع الغازت، طارد للبلغم، مضاد للسعال ونزلات البرد.

**الحلبة:**

تخفض مستوى السكر في الدم تقلل من مستوى الكوليسترول ودهون الدم، تكافح الإمساك وتمنع الإسهال، تدر الحليب لدى الأمهات المرضعات، مفيدة لعلاج الالتهابات الرئوية.

**حمى القش:**

يزيل الصداع النصفي «الشقيقة» مضاد لتوتر العضلات والالتهابات المختلفة، يمنع التقيؤ أثناء نوبات الصداع النصفي، مفيدة في التهاب المفاصل والأمعاء والحرارة.

**الزنجبيل:**

مضاد للغثيان والتقيؤ أثناء فترة الحمل والوحم والحركة يطهر القولون ويحسن أداء الدورة الدموية طارد للغازات ومضاد لعسر الهضم، مضاد للأكسدة والبكتيريا مفيد للجهاز الهضمي.

وبهذا القدر أكتفي أسأل الله الذي لا إله إلا هو ولا معبود سواه أن ينفع به كل قارئ وقارئة وكل مريض ومريضة إنه ولي ذلك والقادر عليه، ولا تنسونا بالدعاء جزاكم الله خير الجزاء.

ونحن على أتم الاستعداد للرد والاستفسار على أي مشكلة صحية مهما كانت ومهما كان حجمها وصعوبتها، مع خالص تحياتي وخالص دعواتي للجميع بخالص دعواتي بالشفاء لكل مريض.

والله الهادي والموفق إلى سواء السبيل.

**ياسر جعفر شلبي**

# الفهرس

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٢٤٧٩ / ٢٠٠٦ م